

중장년층의 사회적 고립 중재에 대한 체계적 고찰

신지원*, 양현*, 박혜연**

*연세대학교 일반대학원 작업치료학과 석사과정 학생

**연세대학교 소프트웨어디지털헬스케어융합대학 작업치료학과 교수

국문초록

목적 : 본 연구는 중장년층을 대상으로 한 사회적 고립 완화 중재 프로그램을 체계적으로 분석함으로써, 다양한 연령층을 대상으로 사회적 고립 연구의 기반을 마련하고자 한다.

연구방법 : 2014년 1월 1일부터 2024년 1월 1일까지 PubMed, EMBASE, CINAHL의 데이터베이스를 통해 (“Social isolation” OR “Loneliness” OR “Ostracism” OR “Social Alienation” OR “Social Deprivation” OR “Cultural Deprivation” OR “Psychosocial Deprivation”) AND (“adults” OR “grown-ups” OR “grownup” OR “grownups” OR “adult”) AND (“program” OR “intervention”)을 주요 용어로 하여 검색하였다. 최종적으로 7편의 연구를 추출하여 분석하였다.

결과 : 7편 중 6편의 연구가 근거수준 I에 해당하는 무작위 통제 실험연구였다. 연구대상자는 여성의 비율이 높았고, 평가도구는 UCLA Loneliness Scale, Version 3 (UCLA-LS-3)가 가장 많이 사용되었으며, 중재 유형은 인터넷 기반 온라인 형태가 가장 많았다. 종속변수인 외로움은 6편의 연구 중 1편의 연구를 제외하고 중재 후 통계적으로 유의한 외로움의 감소를 보였다.

결론 : 본 연구를 바탕으로 사회적 고립 중재 연구의 필요성을 확인하고, 다양한 연령대의 대상자를 위한 효과적인 사회적 고립 중재 연구가 진행될 수 있도록 기초적인 근거자료가 될 것으로 기대된다.

주제어 : 외로움, 사회 참여, 사회적 고립, 중장년층, 체계적 고찰

I. 서론

1인 가구의 비중은 최근 10년간 전 세계적으로 가파르게 증가하고 있다(Kim, 2019). 노르웨이, 핀란드, 덴마크, 스위스, 독일 등 유럽 국가들에서 1인 가구가 전체의 1/3 이상을 차지하고 있으며, 유럽 외 지역인 캐나다, 미국, 호주, 일본 등에서도 1인 가구의 비율은 20%를 한참 웃도는 것으로 보고되었다(The Organization for Economic Cooperation and Development: OECD, 2016; United Nations, 2017). 통계청에 따르면, 국내 전체 가구 중 1인 가구의 비율은 33.4%이고(Bae et al., 2023), 최근 5년 동안 증가 추세에 있으며(Ministry of Health and Welfare, 2022), 계속해서 증가할 것으로 전망된다(Statistics Korea, 2021). 1인 가구의 비율은 20대가 19.1%, 70세 이상이 18.1%로 높은 비중을 차지하고(Statistics Korea, 2021), 최근 40~50대에서 두드러지는 증가세를 보인다(Park & Cho, 2020). 국내 1인 가구의 문제점은 그 증가세에만 있는 것이 아니다. 비자발적인 원인으로부터 비롯된 1인 가구의 형성은 국내 인구와 관련한 주요한 문제 중 하나이다(Kang, 2022). 20~30대는 미혼 청년층의 고용불안 혹은 낮은 소득 등의 이유로, 40~50대 장년층은 배우자와의 이혼·별거·사별 등의 이유로 혼자 살게 된다(Kim & Moon, 2009). 이렇게 형성된 1인 가구는 다인 가구에 비해 고독감, 외로움 등을 높은 수준으로 경험할 뿐만 아니라(Bae & Park, 2015), 높은 고독사 발생률을 보인다(Gu & Shin, 2019). 고독사는 1인 가구가 사회적 교류 없이 고립된 채 사망하는 것을 의미하는데(Choi, 2018), 2021년에는 국내에서만 3,000명이 넘는 사람들이 홀로 죽음을 맞이할 정도로 이미 심각한 사회 문제의 하나이다(Ministry of Health and Welfare, 2022).

사회적 고립은 의미 있는 사회적 관계가 부족한 상태로 고립되는 것이다(Hortulanus et al., 2006). 이는 개인의 사회적 연결망이 약하고 사회적 네트워크에 접근성이 떨어지는 상태를 의미한다. 개인의 노력만

으로는 벗어나기 힘든 상태에 놓인다는 점에서 외로움보다 더 심각한 개념이다(Gardiner et al., 2018). 사회적 고립의 위험성에 대해 미국 과학공학의학한림원에서는 사회적 고립이 심화될 경우 죽음에 이르게 하는 자·타의적 위험요소가 될 수 있다고 경고하였다(National Academies of Sciences et al., 2020). 또한 세계보건기구는 2021년 7월 사회적 고립과 외로움에 대한 보고서에서 노인 3명 중 1명이 사회적 고립을 경험한다고 발표하였다(World Health Organization (WHO), International Telecommunication Union (ITU), United Nations, 2021).

사회적 고립은 1인 가구 노인에게 가장 큰 위협을 초래하지만, 노인을 포함한 모든 연령대에서 발생할 수 있다(Park et al., 2020). 대표적으로 중장년층의 사회적 고립은 노인 못지않게 위험하다. 중고령기는 노년기와 함께 삶의 만족도가 크게 변화하며 경제적·심리적 영역에서 취약성이 나타나는 시기이다(Hong & Lim, 2022). 그리고 중장년층은 신체 기능의 저하, 신체적 장애, 은퇴, 소득의 상실, 배우자와의 이혼 및 사별, 자녀의 독립 등 사회적 고립의 위험요소에도 노출된다(Child & Lawton, 2019; Gould et al., 2021). 또한 중장년층 1인 가구는 다인 가구보다 우울과 고립감을 높은 수준으로 경험하고, 낮은 사회참여 수준을 보인다(Lee & Cho, 2019). 영국 통계청의 2018년 외로움 실태 조사 결과(Office of National Statistics, 2018)에 따르면, 신체적, 정신적으로 만성적인 건강 문제가 있는 35~64세 비혼 장년이 사별 여성 노인에 이어 외로움에 가장 취약한 집단인 것으로 밝혀졌다(Kim, 2022).

한편, 유럽을 중심으로 주요국에서는 일찍이 사회적 고립의 위험성과 심각성을 인식하고 다양한 정책을 제시하였다. 영국은 2018년 1월 세계 최초로 외로움부를 신설하고 노인의 외로움 대응을 위한 네트워크를 조직하는 등 사회적 고립 해소를 국가적 과제로 채택하였다(Kim, 2023). 또한 뉴질랜드는 긍정적 노화 전략(New Zealand Positive Aging Strategy)을 수

립하여 노인의 지역사회 참여를 독려하고 있다(Lianne, 2001). 독일은 코로나19 이후 연방 보건부를 중심으로 온라인 플랫폼 '다 함께 코로나 극복하기'를 설치하고 사회적 고립 예방을 위한 사회적 돌봄 프로젝트를 지원 및 운영하고 있고, 스페인에서는 지방정부인 바르셀로나가 2020~2030 중장기 외로움 해결전략을 수립하여 사회적 고립 해소를 위한 지역사회 공간 재구조화 및 기능 강화 등을 제시하고 있다(Kim, 2022). 그 외 미국이 2015년 「The Grand Challenge for Social Work」에서 사회적 고립을 근절하기 위한 캠페인을 개최하고 세계보건기구가 유엔 건강노화 10년 (UN Decade of Healthy Ageing 2013~2030)의 과제로 사회적 고립과 외로움을 선정하는 등(Brown & Munson, 2020) 사회적 고립에 대처하려는 움직임은 전세계적이며 범국가적이다. 하지만, 대부분의 국가적 대응 정책은 청년과 노인 위주이며 중장년층을 위한 정책은 거의 없다(Kim, 2022).

통계청의 2010년 <인구주택총조사>에 따르면, 국내 1인 가구는 이미 지배적인 가구의 형태로 자리잡았다(Statistics Korea, 2010). 그러나 그동안 국내의 연구들은 세대와 계층에 따른 고립이나 단절의 정도를 고려하지 않고 1인 가구의 특성별, 유형별, 공간적 분포만을 주로 다룬 경우가 많았다(Lee et al., 2014). 정책의 기초 역시 65세 이상 독거노인의 고독사 발생 실태와 예방계획을 수립하는 등 고립과 고독사 간 차이를 두지 않고, 고독사 위주의 의제만을 다루는 데 그치고 있다(Kang & Sohn, 2017; Noh, 2023). 최근 고립된 1인 가구를 위한 정부 차원의 첫 개입 방안을 발표하고 지원하기로 하는 등 고립 해소를 위한 국가적 단위의 노력은 이제 시작하는 단계이다(Office for Government Policy Coordination, 2023). 사회적 고립은 오랜 기간 논의되었지만, 삶의 전환기를 겪는 중년 노인을 대상으로 사회적 고립의 위험성을 확인한 연구는 많지 않다(Child & Lawton, 2019). 국내의 연구 동향을 살펴봐도 독거노인과 우울, 자살, 외로움 등을 주제로 한 연구는 활발하게 진행되고 있으나 중

장년층을 포함하여 사회적 고립을 다룬 연구는 극히 적은 실정이다(Yoo et al., 2023). 한국의 고령화 속도는 세계적으로도 유례가 없을 정도로 빠르게 진행되는 중이고, 의료의 발달은 중고령 기간을 증가시켰다(Lim & Park, 2017). 중장년층 집단은 생애주기적 관점에서 고령자 세대에 진입하기 전 단계에 속하며 사회적 관계망의 손실에 취약하기 때문에 중장년 세대의 사회적 고립은 노후 고독사를 초래할 수 있다(Naito et al., 2021). 앞선 연구들에서는 사회적 고립으로 발생하는 문제를 예방하고, 고립 수준을 낮추기 위한 적절한 중재의 적용과 개발에 대한 필요성을 역설하였다(Lin et al., 2024). 따라서 사회적으로 고립된 중장년층의 고립 해소를 위한 통합적 근거를 마련하기 위해 효과적인 중재 개발을 위한 심층적인 연구가 이루어져야 하고, 구체적으로 중장년층들에게 고립 완화를 목적으로 시행된 중재들의 특성을 파악할 필요가 있다.

본 연구의 목적은 지역사회 중장년층을 대상으로 사회적 고립 완화를 목적으로 적용한 중재 프로그램의 내용, 기간 및 효과 등을 분석하여 향후 사회적 고립 연구의 기초적 데이터를 제공하는 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계 및 문헌 검색 전략

본 연구는 중장년층의 사회적 고립에 대한 중재 프로그램과 관련된 연구들을 해석한 체계적 문헌 고찰이다. 세 곳의 데이터베이스에서 학술지를 검색하여 연구에 대한 자료들을 수집하였다. 각 데이터베이스는 Pubmed, EMBASE, CINAHL을 이용하여 2014년 1월 1일부터 2024년 1월 1일까지의 논문을 검색하였다. 문헌을 검색할 때 검색어는 ("Social isolation" OR "Loneliness" OR "Ostracism" OR "Social Alienation" OR "Social Deprivation" OR "Cultural Deprivation"

OR “Psychosocial Deprivation”) AND (“adults” OR “grown-ups” OR “grownup” OR “grownups” OR “adult”) AND (“program” OR “intervention”)로 검색식을 사용하였다.

2. 연구의 질적 수준

본 연구에서 선정한 문헌 7편의 질적 수준을 Arbesman 등(2008)이 개발한 질적 근거 수준 분석 모델(Hierarchy of Levels of Evidence for Evidence Based Practice)을 사용하여 분석하였다. Level I에는 체계적 고찰, 메타분석, 무작위 대조실험연구가, Level II에는 두 집단 간 비무작위 연구와 코호트 연구가 해당한다(Arbesman et al., 2008). Level III, IV, V는 각각 단일집단에서의 비무작위 연구, 개별실험 연구와 조사연구, 사례연구와 질적연구가 포함된다(Arbesman et al., 2008).

3. 문헌 선정 기준

본 연구의 선정 기준 및 배제 기준은 다음과 같다.

1) 선정 기준

- (1) 35세 이상 64세 이하 중장년층을 대상으로 한 문헌
- (2) 사회적 고립을 주제로 중재를 다룬 문헌
- (3) 학술지에 등재된 문헌

2) 배제 기준

- (1) 실험연구가 아닌 문헌
- (2) 체계적 고찰과 메타분석 문헌
- (3) 국문과 영문 이외의 언어로 작성된 문헌
- (4) 전문을 얻을 수 없는 문헌
- (5) 사회적 고립 완화가 목적이 아닌 문헌

4. 문헌 선택

문헌 선택의 전 과정에는 두 명의 연구자가 참여하여 검색식을 적용한 결과 총 1240편의 문헌이 검색되었다. 일차적으로 Microsoft Excel을 사용하여 데이터베이스 간 중복되는 문헌 431편을 제거하였고, 이차적으로 제목과 초록을 확인하여 본 연구의 목적과 일치하지 않는 연구 562편을 삭제하였다. 마지막으로 대상자의 연령이 연구의 포함기준에 해당하지 않는 연구, 중재를 적용하지 않은 연구, 중재의 목적이 사회적 고립 완화가 아닌 연구, 전문을 확인할 수 없는 연구를 제외하여 최종적으로 7편의 연구를 선정하였다(Figure 1).

5. 자료수집 과정과 자료추출 항목

체계적 고찰에 최종적으로 포함된 문헌들의 특성을 분석 및 고찰한 뒤 사전에 정한 자료추출 양식에 따라 정리하였다. 자료추출 양식에는 저자, 출판연도, 대상자의 수와 특성, 대상자들의 평균 연령, 중재의 특성(중재의 기간, 중재의 빈도, 중재의 내용, 중재의 효과), 연구 결과 등을 포함하였다.

6. 근거 제시 방법

본 연구에서는 근거 제시의 방법으로 P.I.C.O 방법을 사용하였다. P.I.C.O 방법은 체계적으로 근거를 정리하는 방법의 하나로 대상자(Patient), 중재 방법(Intervention), 비교(Comparison), 결과(Outcome)의 구성으로 제시된다. 본 연구에서는 중장년층의 사회적 고립을 해소하기 위한 중재 방법에 대하여 P.I.C.O 방법을 사용하여 근거를 제시하였다.

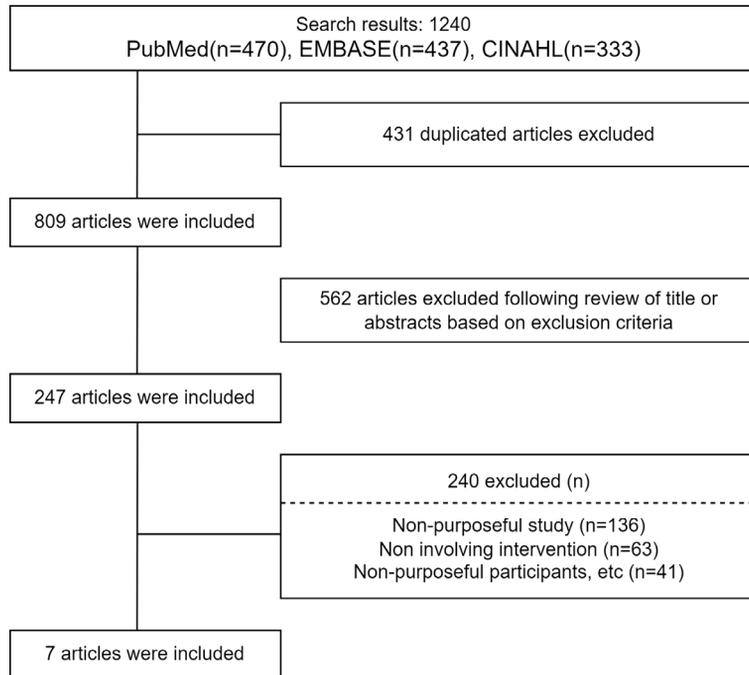


Figure 1. Flow Diagram of the Literature Selection Process

III. 연구 결과

본 연구에서는 최근 10년 동안의 사회적 고립에 대한 중재 프로그램을 다룬 문헌 중 선정 기준과 배제 기준에 적합한 7편의 논문을 선정하여 고찰하였다. 연구 결과는 연구 및 연구대상자의 일반적 특성, 중재 프로그램, 사용한 평가도구, 중재 효과를 기준으로 분석하였다.

1. 분석한 연구들의 질적 수준

본 연구에서 선정한 문헌 7편을 대상으로 Arbesman의 5단계 질적 근거 수준 분석모델(Hierarchy of Levels of Evidence for Evidence Based Practice)을 적용하여 평가하였다. Level I에 해당하는 연구는 모두 무작위 통제 실험연구로 6편이었고, 나머지 하나의 연구는 Level III에 해당하는 단일집단 비무작위 연구였다(Table 1).

2. 연구 및 연구대상자의 일반적 특성

본 연구에서 고찰한 문헌 7편의 일반적 특성은 Table 2에 나타내었다. 연구대상자는 Pot-Kolder 등(2018)의 연구를 제외하고 모두 35세 이상 64세 이하의 중장년층이 선정되었다. 평균 연령과 여성의 비율은 실험 집단과 통제 집단으로 구분하여 기술하였다. 동일 집단의 중재 전후 효과를 비교한 연구(Gould et al., 2021)와 연령을 구분하여 제시하지 않은 연구(Tabrizi et al., 2016)는 연령을 하나로 묶어 표시하였다. Radin 등(2023)의 연구는 실험 집단, 통제 집단이 각각 구분되도록 표시하였다. 대상자의 성별은 1편의 연구(Tabrizi et al., 2016)를 제외하고 모두 남성과 여성을 함께 연구하였다. 여성만을 다룬 연구는 1편이었고, 남성만을 다룬 연구는 없었다. 또한 각 문헌에서 기술한 대상자의 건강 상태를 표현하였다. 대상자의 신체적·심리적 상태는 외로움, 정신적 고통뿐만 아니라 배우자와의 사별, 편집증적 사고, 우울 증상 등

Table 1. Level of Evidence for Selected Studies

Evidence level	Definition	Frequency (%)
I	Meta analysis	6 (85.7)
	Systematic review	
	Randomized controlled trials	
II	Cohort studies	0
III	Non-randomized two group studies	1 (14.3)
IV	Non-randomized one group studies	
V	Single experimental studies	0
	Survey studies	
V	Case studies	0
	Descriptive review	
	Qualitative studies	

Table 2. General Characteristics of Articles

Author (year)	Average age <i>M (SD)</i>		Female <i>n (%)</i>		Health condition	Total (<i>n</i>)
	EG	CG	EG	CG		
Radin et al. (2023)	46.7 (15.7)	44.3 (17)	131 (79.4)	130 (78.3)	Mental distress	332
Gould et al. (2021)	57.1 (11.3)		30 (60)		Depressive symptoms	50
Käll et al. (2020)	45.6 (16.68)	48.8 (18.40)	26 (72.2)	26 (70.3)	Loneliness	73
Brodbeck et al. (2019)	50.25 (13.32)	50.70 (15.22)	79 (72)	46 (75)	spousal bereavement	110
Pot-Kolder et al. (2018)	36.5 (10)	39.5 (10)	18 (31)	16 (28)	Paranoid thoughts	116
Tabrizi et al. (2016)	47.9 (11.4)		41 (100)	40 (100)	Breast cancer	81
Sheridan et al. (2015)	49.2 (10.4)	51.5 (11.9)	29 (55.8)	27 (49.1)	Mental illness	107

CG = Control Group; EG = Experimental Group

심리적으로 병적인 상태에 놓인 경우까지 다양하게 나타났다(Table 2).

3. 사회적 고립 평가도구에 대한 분석

사회적 고립을 평가하기 위해 사용된 평가도구를 고찰하였다. 7편의 연구는 모두 1개 이상의 평가도구를 사용하였다. 각각 외로움과 사회적 고립 영역, 사회적 상호작용 불안 영역, 사회적 기능과 사회참여 영역을 평가하는 도구로 나타났다. 7편의 연구 모두 구조화된 평가도구를 사용하여 대상자의 주관적 응답을 이용한 종속변수를 측정하였다(Table 3).

1) 외로움과 사회적 고립 영역

7편의 연구 중 외로움 혹은 사회적 고립을 측정하기 위해 사용된 평가도구는 4개로, 연구의 주요 종속변수인 외로움의 수준을 측정하기 위한 목적으로 사용되었다. University of California, Los Angeles Loneliness Scale, Version 3 (UCLA-LS-3), Social and Emotional Loneliness Scale for Adults-Short Form (SELSA-S), The NIH Toolbox Social Relationship Scale for Loneliness (NIH Loneliness Scale), De Jong Gierveld Short Scale for Emotional and Social Loneliness (De Jong Gierveld Scale)가 이에 해당하였다. 가장 많이 사용된 도구는 UCLA-LS-3으로 세 번의 연구에 쓰였으며 나머지 도구들은 각각 한 번씩 사용되었다.

Table 3. Evaluation Purposes of Instruments in Articles on Social Isolation

Instrument	Evaluation domain	Measurement method	Instrument structure	Frequency <i>n</i> (%)
UCLA-LS-3 ^a	Loneliness	Self-report questionnaire	20 Items, 4-point scale	3 (30)
SIAS ^b	Social interaction anxiety	Self-report questionnaire	20 Items, 5-point scale	2 (20)
SFS ^c	Social functioning	Self-report questionnaire	79 items, 7 dementions measure	1 (10)
SELSA-S ^d	Loneliness	Self-report questionnaire	3 subscales on a 7 point scale	1 (10)
NIH loneliness Scale ^e	Loneliness	Self-report questionnaire	5 items (adults) or 7 items rated on a 5-point scale	1 (10)
De Jong Gierveld Scale ^f	Loneliness	Self-report questionnaire	6 items scale with answer categories from 0 = no to 5 = yes	1 (10)
Experience Sampling Method	Social participation	Self-report questionnaire	Real-time capturing of immediate experiences	1 (10)

^a UCLA Loneliness Scale, Version 3; ^b Social Interaction Anxiety Questionnaire; ^c Social Functioning Scale; ^d Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - Short Form; ^e The NIH Toolbox Social Relationship Scale for Loneliness; ^f De Jong Gierveld Short Scale for Emotional and Social Loneliness.

2) 사회적 불안 영역

선정된 연구에서 Social Interaction Anxiety Questionnaire (SIAS)만이 사회적 불안과 연관된 증상을 평가하기 위해 두 연구에서 활용되었다. SIAS는 Pot-Kolder 등(2018)의 연구에서는 사회참여 및 사회적 기능을 측정하는 도구와 함께, Käll 등(2020)의 연구에서는 외로움을 평가하는 도구와 함께 사회적 고립으로 이어지는 사회적 불안을 분석하기 위해 쓰였다.

3) 사회적 기능과 사회참여 영역

사회적 기능과 사회참여 영역을 평가하는 도구로 The Social Functioning Scale (SFS)과 Experience Sampling Method가 각각 한 번씩 사용되었다. Experience Sampling Method는 일반적으로 심리학 분야에서 정신병적 장애를 지닌 환자에게 사용되는 도구로써 Pot-Kolder 등(2018)의 연구에서는 일시적인 생각, 감정, 증상과 함께 사회적 환경을 1점 “전혀 아니다”부터 7점 “매우 그렇다”까지 7점 리커트 척도로 자가 응답하게 하여 측정하였다.

4. 사회적 고립 중재에 대한 분석

1) 중재의 형태

중장년층의 사회적 고립을 완화하기 위해 실시한 중재와 중재 효과를 분석하였다. 7편의 연구에서 각각 시행된 7개의 중재 프로그램을 대면 중재와 비대면 중재로 구분하고, 다시 적용된 중재가 어떤 방식으로 제공되었는지 나타내었다. 7편의 연구 중 4편의 연구(Brodbeck et al., 2019; Gould et al., 2021; Käll et al., 2020; Radin et al., 2023)에서 외로움 감소 혹은 사회관계에 도움을 줄 수 있는 책을 제공하거나 문자를 전송하는 비대면 중재 방식을 사용하였다. 두 편의 연구(Pot-Kolder et al., 2018; Sheridan et al., 2015)에서는 연구자가 대상자에게 신체 활동을 제공하는 중재 방식을 적용하였다. 나머지 1편의 연구(Tabrizi et al., 2016)에서는 사회적 고립과 외로움을 겪는 대상자들에게 그룹으로 토의를 할 수 있도록 지원하였다(Table 4).

2) 중재 기간

총 중재 기간을 살펴보면 6개월 이상 중재를 진행

Table 4. Intervention Types and Results of Studies

Author	Intervention	Type	Group	Periods/ Session (time)	Outcome measurement	Results	
Radin et al. (2023)	Caring contact with/without phone call	Text	One-on-one care	6 months	NIH loneliness Scale	EG -	CG -
Gould et al. (2021)	Message sending intervention	Text	Peer support group	12 weeks	UCLA-LS-3	*	-
Käll et al. (2020)	ICBT ^a online based program	Text	One-on-one care	8 weeks	UCLA-LS-3 SIAS	* *	- -
Brodbeck et al. (2019)	LIVIA ^b intervention	Text	One-on-one care	24 weeks	De Jong Gierveld Scale	*	-
Pot-Kolder et al. (2018)	VR-CBT ^c intervention	Physical activity	One-on-one care	8-12 weeks / 16 sessions (1h 40min)	Experience Sampling Method SIAS	* *	- -
Tabrizi et al. (2016)	Group intervention	Group discussion	Peer support group	12 weeks / 12 sessions (90min)	UCLA-LS-3	*	-
Sheridan et al. (2015)	Social/Leisure activities with volunteer partner	Physical activity	One-on-one care	9 months / 36 weeks (2h)	SFS SELSA-S	- *	- -

* = There is a Significant Difference in Social Isolation; - = There is a Non-significant Difference in Social Isolation.

^a CBT via the internet; ^b Internet-Based Self-help Intervention for Grief Symptoms; ^c Virtual-Reality-Based CBT.

CG = Control Group; EG = Experimental Group; SELSA-S = Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - Short Form; SFS = Social Functioning Scale; SIAS = Social Interaction Anxiety Questionnaire; UCLA-LS-3 = UCLA Loneliness Scale, Version 3.

한 연구가 3편(Sheridan et al., 2015; Brodbeck et al., 2019; Radin et al., 2023), 3개월 동안 중재가 이루어진 연구가 3편(Gould et al., 2021; Pot-Kolder et al., 2018; Tabrizi et al., 2016), 3개월 미만으로 중재를 진행한 연구가 1편(Käll et al., 2020)이었다. 중재 기간이 6개월이 넘는 연구들은 모두 연구자가 대상자에게 외로움과 사회적 고립에 대처하고, 사회 관계를 유지하는 방법을 담은 메시지를 전송하는 중재였으며 주 1회 혹은 주 2회마다 메시지를 전송하였다. 중재 기간이 3개월인 연구들 중 메시지를 전송하는 중재는 하나였다(Gould et al., 2021). 나머지 두 연구(Pot-Kolder et al., 2018; Tabrizi et al., 2016)는 주 1회 90분 동안 대상자들이 그룹으로 모여 토의하는 형태와 1시간 40분 동안 가상현실에서 인지행동치료를 16번 세션만큼 제공하는 중재였다. 마지막으로 중재 기간이 3개월 미만인 연구(Käll et al., 2020)의 중재는 두 달 동안 인터넷으로 인지행동치료에 대한 메시지를 전송하거나, 2주 동안 외로움과 사회적 관계를 개선하는 방법을 기술한 문자를 발송하였다.

3) 중재 효과

외로움을 종속변수로 설정한 연구 6편(Brodbeck et al., 2019; Gould et al., 2021; Käll et al., 2020; Radin et al., 2023; Sheridan et al., 2015; Tabrizi et al., 2016) 중 1편(Radin et al., 2023)을 제외하고 중재 후 통계적으로 유의한 외로움의 감소가 나타났다. 사회적 상호작용의 불안을 측정한 연구 2편(Käll et al., 2020; Pot-Kolder et al., 2018)은 모두 사회적 상호작용의 불안을 감소시켰고 통계적으로도 유의한 감소를 확인하였다. 1편의 연구(Sheridan et al., 2015)에서 사회적 기능과 사회참여 수준의 개선을 확인하였으나, 통계적으로 유의한 결과를 발견하지 못했다(Table 4).

IV. 고찰

중고령기는 신체적·심리적으로 노년기의 전 단계에 속하여 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등의 대사질환과

만성질환 등 신체적 질병에 취약한 연령대이다(Wister et al., 2022). 사회적 고립은 주로 사회적 연결망이 느슨하고 사회적 서비스에 접근성이 떨어지는 65세 이상 독거노인의 특성으로 통용되었으나(Teo et al., 2023), 최근 고독사의 고위험군으로 중장년층이 지정되고(Park & Choi, 2020), 청년의 사회적 고립에 주목하는 연구도 늘어나는 등(Achterbergh et al., 2020; Child & Lawton, 2019) 다양한 연령대에 발생하는 현상이다. Wister 등(2022)의 연구에서는 고령자뿐만 아니라 중장년층에게 발생할 수 있는 사회적 고립의 위험성을 경고하였다.

본 연구에서는 최근 10년 동안 사회적 고립 가능성이 높은 지역사회 중장년층에게 실시한 중재 프로그램의 형태, 평가도구, 중재 효과 등을 분석하였다. 이는 중장년층에게 효과적인 중재를 파악하고 다양한 연령대의 고립 대상자를 위한 사회적 고립 연구의 방향성을 모색하려는 목적이었다.

연구에 포함된 대상자의 연령은 35세에서 64세로 선행연구에서 정의한 중장년층의 연령이다(Adler & Stewart, 2010; Brim et al., 2004). Pot-Kolder 등(2018)의 연구를 제외하면 모든 연구에서 여성이 절반보다 많으며 여성만을 연구한 논문은 있지만, 남성만을 연구한 논문은 없다. 이는 여성보다 남성의 사회적 고립에 대한 유병률이 높다고 밝힌 선행연구(Rohr et al., 2021)와 상반되는 결과처럼 보이지만, 온라인 형태의 중재가 많다는 점과 자발적인 참여를 바탕으로 연구대상자를 모집했다는 점, 연구 대상자의 표본 크기가 작다는 점을 고려할 때 오히려 본 연구가 사회적으로 고립된 대상자를 적절히 모집하지 못했음을 추론할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 온라인 형태의 중재뿐만 아니라 다양한 중재 형태를 포함하며 표본이 큰 연구를 설계할 필요가 있다.

연구 7편에서 사회적 고립을 완화하기 위해 사용된 평가도구를 분석한 결과 평가도구들은 정서적 차원의 도구와 행동적 차원의 도구로 구분할 수 있었다. SFS를 제외한 모든 평가도구는 개인이 외로움을 얼마나

느끼는지, 사회적인 불안을 얼마나 경험하는지를 측정하였다. 반면 SFS는 하루에 혼자서 시간을 얼마나 보내는지, 친구가 몇 명이나 있는지, 직장이 있는지 등 전반적인 사회적 기능 수준을 평가하였다. 또한 정서적 차원의 도구는 모두 20항목 이하로 조직된 반면, SFS는 79항목으로 평가 내용과 평가 시간에서도 차이를 보였다. 분석한 평가도구는 모두 자가보고식이었으며 7점 리커트 척도로 평가하는 도구였다.

외로움과 사회적 고립을 감소시키기 위한 중재 중 사회적 지원의 효과가 뛰어나다는 보고가 있다(Veronese et al., 2021). 사회적 지원은 자신이 보살핌을 받고 있거나 받을 수 있다는 인식으로, 본 연구에서 포함한 대부분의 연구가 이 범주에 해당한다(Freak-Poli et al., 2022). 그러나 중재를 적용한 방식에서는 연구마다 차이가 있다. 연구대상자에게 일대일로 중재를 적용한 연구는 6편이지만, 중재 제공자와 대상자가 직접 만나 시행한 중재는 2편뿐이었다. 의사소통 방식에 따라 사회적 지지의 변화 정도를 분석한 연구에서는 컴퓨터를 이용한 의사소통이 긍정적 정서를 증가시킬 수는 있지만, 고립의 수준과 삶의 만족도 측면에서는 직접 대면 방식의 의사소통만이 유의한 결과를 나타냈다고 하였다(Wohn et al., 2017). 또한 섭식 장애 환자군을 대상으로 대면 중재와 인터넷 중재의 적용 효과를 비교한 연구에서도 두 중재 모두 신체 불만족을 개선하였으나 대면 중재에서 더 큰 중재 효과가 나타났다고 보고하였다(Samara et al., 2023). 이렇듯 의사소통 방식과 중재 적용 방식에 따라 사회적 지지와 외로움 및 사회적 고립 수준의 변화가 다르게 나타났다. 따라서 향후 연구에서는 이를 참고하여 온라인 비대면 중재와 오프라인 비대면 중재의 효과 비교, 개인과 그룹별 중재의 효과 비교가 이루어질 필요가 있다. 또한 신체적 활동 중재를 제공한 두 연구(Pot-Kolder et al., 2018; Sheridan et al., 2015)는 고립을 감소시키고 사회 참여에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면 낮은 신체활동과 외로움 사이에 연관성이 존재한다고 하였고(Delerue

Matos et al., 2021), 높은 수준의 신체 활동 참여가 사회적 고립으로부터 개인을 보호하는 요인이라고 역설하였다(Robins et al., 2018). 그러나 현재까지 사회적 고립 연구의 대상자가 고령자에 국한된 점(Fakoya et al., 2020)을 고려해볼 때 중장년층 및 청년층과 성인기의 대상자에게 효과적인 중재를 모색하고 개발하는 연구가 필요하다고 할 수 있다.

본 연구는 다음 두 가지의 한계를 지닌다. 첫째, 고찰한 연구가 7편으로 그 수가 적고 중재의 형태는 4가지 유형이었으며 그룹 중재는 2편으로 사회적 고립과 관련한 중재 연구를 다면적으로 살펴보지 못하였다. Dickens 등(2011)의 연구에서 고령자에게 교육, 사회적 활동, 인터넷 훈련, 가정 방문, 상담 등 다양한 사회적 고립 완화 목적의 중재를 고찰한 것처럼, 이후의 연구에서는 중장년층에게 적용된 중재 형태를 폭넓게 고찰할 필요가 있다. 또한 연구들의 발간 기간에서 코로나19의 영향을 받았음을 고려할 수 있지만, 그럼에도 문자 메시지를 통한 온라인 중재 형태가 포함된 연구 수의 절반을 넘게 차지할 정도로 많았다. 사회적 고립을 해소하기 위한 효과적인 중재의 방향성을 검증하기 위해 각각 대면 중재와 비대면 중재, 그리고 이를 혼합한 방식의 중재를 시행하여 결과를 파악할 필요가 있다. 둘째, 평균 중재 기간이 4개월로 중재의 장기적 지속 효과를 확인하기에는 다소 짧다. 외로움과 사회적 고립을 효과적으로 완화하기 위해서는 장기적인 중재 효과를 확인해야 한다(Manjunath et al., 2021). 포함된 7편의 연구가 모두 사후평가를 실시하였지만, 온라인 형태의 중재가 많은 점, 사회적 고립 완화를 위한 사회적 네트워크를 형성하기에 중재 방법이 빈약했다는 점을 고려하면 중재 효과가 일회성으로 작용했을 가능성이 있다. 따라서 장기간의 기간을 두고 추적연구를 진행하거나 중재 기간이 긴 연구들을 고찰할 필요가 있다.

우리나라는 초고령사회 진입을 앞두고 노인 관련 연구가 활발히 진행되고 있지만, 상대적으로 중장년층을 향한 관심은 부족하다. 특히 중장년층의 사회적

고립과 관련한 중재를 다룬 연구는 많지 않다. 중장년층은 신체적·인지적 저하가 시작되고 신체적 장애, 이혼과 사별 등 사회적 고립의 위험요소에 노출되는 시기이며 최근 높은 사회적 고립 증가세를 보이고 있으므로 국가적 차원의 관심과 관리가 필요하다. 또한 임상 현장에서 방문 재활이 활성화되는 시점에서 고립된 대상자를 사회적으로 재연결하고 고립을 완화하기 위해서는 작업치료사의 역량이 필수적이다. 따라서 효과적으로 사회적 고립을 해소하고 사회 통합에 기여할 수 있는 연구가 활발히 진행되기를 촉구한다.

V. 결론

본 연구는 최근 10년 동안 중장년층 대상의 사회적 고립 중재 연구 7편을 분석하여 사회적 고립 연구의 동향을 파악한 체계적 문헌고찰 연구이다. 연구대상자는 남성보다 여성의 비율이 높았다. 사회적 고립을 측정하기 위한 평가도구는 UCLA-LS-3가 가장 많이 사용되었다. 중재와 중재 제공 형태는 온라인과 일대일 방식이 절반 이상으로 높은 비중을 차지하였고, 평균 중재 기간은 4개월이었다. 7편의 연구에서 다룬 주요 종속변수는 중재 후 사회적 고립과 함께 유의한 변화를 나타내었다. 본 연구가 효과적인 사회적 고립 중재 개발을 위한 기초자료로 활용되기를 기대한다.

Conflicts of interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno,

- H., & Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: A qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Psychiatry, 20*, 1-23. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Adler, N. E., & Stewart, J. (2010). Health disparities across the lifespan: Meaning, methods, and mechanisms. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1186*(1), 5-23. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.05337.x>
- Arbesman, M., Scheer, J., & Lieberman, D. (2008). Using AOTA's Critically Appraised Topic (CAT) and Critically Appraised Paper (CAP) series to link evidence to practice. *OT Practice, 13*(5), 18-22.
- Bae, Y., & Park, C. U. (2015). A study on the effects of internet use on social relation and depression of single-person household: A focus on the comparison between single-person and multi-person households. *Survey Research, 16*(3), 141-171.
- Bae, E. K., Yoo, J. E., Lee, H. J., & Chung, S. D. (2023). Exploring policy challenges for prevention and management of lonely deaths: Using Delphi Method as a central methodology. *Health and Social Welfare Review, 43*(2), 169-191. <https://doi.org/10.15709/HSWR.2023.43.2.169>
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (Eds.). (2004). *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife*. University of Chicago Press.
- Brodbeck, J., Berger, T., Biesold, N., Rockstroh, F., & Znoj, H. J. (2019). Evaluation of a guided internet-based self-help intervention for older adults after spousal bereavement or separation/divorce: A randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 252*, 440-449. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.008>
- Brown, S., & Munson, M. R. (2020). Introduction to the special issue on social isolation across the lifespan. *Clinical Social Work Journal, 48*, 1-5. <https://doi.org/10.1007/s10615-020-00750-3>
- Child, S. T., & Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging & Mental Health, 23*(2), 196-204. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>
- Choi, J. Y. (2018). *A study on solitary death prevention policies* (Doctoral dissertation), Yonsei University. <https://ir.ymlib.yonsei.ac.kr/handle/22282913/166342>
- Delerue Matos, A., Barbosa, F., Cunha, C., Voss, G., & Correia, F. (2021). Social isolation, physical inactivity and inadequate diet among European middle-aged and older adults. *BMC Public Health, 21*(1), 924. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10956-w>
- Dickens, A. P., Richards, S. H., Greaves, C. J., & Campbell, J. L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: A systematic review. *BMC Public Health, 11*, 1-22. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health, 20*, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Freak-Poli, R., Ryan, J., Tran, T., Owen, A., McHugh Power, J., Berk, M., Stocks, N., Gonzales-Chica, D., Lowthian, J. A., Fisher, J., & Byles, J. (2022). Social isolation, social support and loneliness as independent concepts, and their relationship with health-related quality of life among older women. *Aging & Mental Health, 26*(7), 1335-1344. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1940097>
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community, 26*(2), 147-157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
- Gould, C. E., Carlson, C., Alfaro, A. J., Chick, C. F., Bruce, M. L., & Forman-Hoffman, V. L. (2021). Changes in quality of life and loneliness among middle-aged and older adults participating in therapist-guided digital mental health intervention. *Frontiers in Public Health, 9*, 746904. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.746904>
- Gu, H. S., & Shin, S. G. (2019). Research on the present situation and problem of solitary death. *Korean Journal of Convergence Science, 8*(3), 114-124. <https://doi.org/10.24826/KSCS.8.3.7>
- Hong, S., & Lim, H. (2022). Analysis of changes in life satisfaction and influence factors in single-person households of middle-aged and elderly people: Comparative analysis of middle-aged and elderly people with multi-person households. *Health and Social Welfare Review, 42*(2), 7-27.
- Hortulanus, R., Machielse, A., & Meeuwesen, L. (2006). *Social isolation in modern society*. Routledge.
- Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., Shafran, R., & Andersson, G. (2020). Internet-based cognitive behavior therapy

- for loneliness: A pilot randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 51(1), 54-68. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.001>
- Kang, D. K. (2022). A suggestion for the effectiveness of the single-person households policy. *Journal of Humanities and Social Science*, 13(4), 505-518. <https://doi.org/10.22143/HSS21.13.4.36>
- Kang, G. C., & Sohn, J. Y. (2017). A comparative study of the statistics of lonely death in Korea and Japan. *Japanese Cultural Studies*, 61, 5-25. <https://doi.org/10.18075/jcs..61.201701.5>
- Kim, A. (2023). UK's policy against loneliness: A connected society. *Global Social Security Review*, 27, 5-16. <https://doi.org/10.23063/2023.12.1>
- Kim, H. (2019). What are the policy responses to increasing one-person households across the globe. *Global Social Security Review*, 11, 5-15. <http://doi.org/10.23063/2019.12.1>
- Kim, K. (2022). Case studies on system reforms of welfare states in response to environmental changes in 21 century. *Korea Institute for Health and Social Affairs*. <https://doi.org/10.23060/KIHASA.A.2022.18>
- Kim, O. Y., & Moon, Y. K. (2009). Housing analysis of one-person households. *Residential Environment: Journal of the Residential Environment Institute of Korea*, 7(2), 37-53.
- Lee, H., & Cho, Y. T. (2019). Comparison of health behaviors and disease prevalence between middle-aged one-person households and multi-member households in South Korea. *Health and Social Welfare Review*, 39(3), 380-407. <https://doi.org/10.15709/hswr.2019.39.3.380>
- Lee, M. J., Choi, Y. J., & Lee, S. S. (2014). An exploratory study of the characteristics of one-person household and its social implication. *Kookmin Social Science Review*, 27(1), 229-253.
- Lianne, D. (2001). *New Zealand positive ageing strategy*. The Ministry of Social Development. <https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/planning-strategy/positive-ageing/action-plan-and-annual-report/index.html>
- Lim, A. N., & Park, Y. S. (2017). A study on the factors affecting life satisfaction: Focused on social support. *Journal of the Korea Contents Association*, 17(3), 675-682. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.03.675>
- Lin, Y., Zhu, T., Zhang, X., & Zeng, Z. (2024). Trends in the prevalence of social isolation among middle and older adults in China from 2011 to 2018: The China health and retirement longitudinal study. *BMC Public Health*, 24(1), 339. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17734-4>
- Manjunath, J., Manoj, N., & Alchalabi, T. (2021). Interventions against social isolation of older adults: A systematic review of existing literature and interventions. *Geriatrics*, 6(3), 82. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030082>
- Ministry of Health and Welfare. (2022, December 14). *2022 survey results of solitary deaths announced*. https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10503000000&bid=0027&tag=&act=view&list_no=374084&cg_code
- Naito, R., Leong, D. P., Bangdiwala, S. I., McKee, M., Subramanian, S. V., Rangarajan, S., Islam, S., Avezum, A., Yeates, K. E., Lear, S. A., Gupta, R., Yusufali, A., Dans, A. L., Szuba, A., Alhabib, K. F., Kaur, M., Rahman, O., Seron, P., Diaz, R., & Yusuf, S. (2021). Impact of social isolation on mortality and morbidity in 20 high-income, middle-income and low-income countries in five continents. *BMJ Global Health*, 6(3), e004124. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2020-004124>
- National Academies of Sciences, Engineering, & Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>
- Noh, Y. H. (2023). Addressing the social isolation of one-person households requires a multidisciplinary approach. *Health and Social Welfare Review*, 43(3), 5-6. <https://doi.org/10.15709/HSWR.2023.43.3.5>
- OECD. (2016). *OECD family database. SF1.1: Family size and household composition*. <https://www.oecd.org/en/data/datasets/oecd-family-database.html>
- Office for Government Policy Coordination. (2023). *11th youth policy coordination committee*. https://2030.go.kr/board/1/boardView?ntt_id=2164
- Office of National Statistics. (2018, April 10). *Loneliness- What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?*. <https://www.oecd.org/en/data/datasets/oecd-family-database.html>
- Park, M., & Cho, Y. (2020, February 3). Trends and policy directions of one-person households by age and gender. *Land Policy Brief*, 749, 1-8. <https://www.krihs.re.kr/issue/cbriefView2.do?seq=32148>
- Park, S. H., & Choi, Y. H. (2020). An exploratory case

- study on the social isolation of middle-aged males with high risk of lonely death: Focused on emergency welfare support recipients. *Journal of Critical Social Welfare*, 68, 45-78. <http://doi.org/10.47042/ACSW.2020.08.68.45>
- Park, C. U., Kim N. E., Liu F., & Yoon M. J. (2020). A study of social isolation and its socio-demographic characteristics in Korea. *Journal of Korean Society*, 21(2), 41-73.
- Pot-Kolder, R. M., Geraets, C. N., Veling, W., van Beilen, M., Staring, A. B., Gijsman, H. J., Delespaul, P. A. G. E., & van der Gaag, M. (2018). Virtual-reality-based cognitive behavioural therapy versus waiting list control for paranoid ideation and social avoidance in patients with psychotic disorders: A single-blind randomised controlled trial. *The Lancet Psychiatry*, 5(3), 217-226. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30053-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30053-1)
- Radin, A. K., Shaw, J., Brown, S. P., Torres, J., Harper, M., Flint, H., Fouts, T., McCue, E., Skeie, A., Pena, C., Youell, J., Doty-Jones, A., Wilson, J., Flinn, L., Austin, G., Chan, K. C. G., Zheng, Z., Fruhbauerova, M., Walton, & Comtois, K. A. (2023). Comparative effectiveness of two versions of a caring contacts intervention in healthcare providers, staff, and patients for reducing loneliness and mental distress: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 331, 442-451. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.029>
- Robins, L. M., Hill, K. D., Finch, C. F., Clemson, L., & Haines, T. (2018). The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health*, 22(2), 175-182. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1242116>
- Rohr, S., Wittmann, F., Engel, C., Enzenbach, C., Witte, A. V., Villringer, A., Lofflor, M., & Riedel-Heller, S. G. (2021). Social factors and the prevalence of social isolation in a population-based adult cohort. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02174-x>
- Samara, M. T., Michou, N., Argyrou, A., Mathioudaki, E., Bakaloudi, D. R., Tsekitsidi, E., Polyzopoulou, Z. A., Lappas, A. S., Christodoulou, N., Papazisis, G., & Chourdakis, M. (2023). Remote vs face-to-face interventions for bulimia nervosa and binge-eating disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9(3), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00345-y>
- Sheridan, A. J., Drennan, J., Coughlan, B., O'Keeffe, D., Frazer, K., Kemple, M., Alexander, D., Howlin, F., Fahy, A., Kow, V., & O'Callaghan, E. (2015). Improving social functioning and reducing social isolation and loneliness among people with enduring mental illness: Report of a randomised controlled trial of supported socialisation. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(3), 241-250. <https://doi.org/10.1177/0020764014540150>
- Statistics Korea. (2010). *Results of the 2010 population and housing census*. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301020200&bid=203&tag=&act=view&list_no=244639&ref_bid=
- Statistics Korea. (2021). *Results of the 2020 population and housing census (One-person households, housing status and vacant houses)*. https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=203&act=view&list_no=415955
- Tabrizi, F. M., Radfar, M., & Taei, Z. (2016). Effects of supportive-expressive discussion groups on loneliness, hope and quality of life in breast cancer survivors: A randomized control trial. *Psycho-Oncology*, 25(9), 1057-1063. <https://doi.org/10.1002/pon.4169>
- Teo, R. H., Cheng, W. H., Cheng, L. J., Lau, Y., & Lau, S. T. (2023). Global prevalence of social isolation among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 107, 104904. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2022.104904>
- United Nations. (2017). *Household size and composition around the world 2017*. https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/household_size_and_composition_around_the_world_2017_data_booklet.pdf
- Veronese, N., Galvano, D., D'Antiga, F., Vecchiato, C., Furegon, E., Allocco, R., Smith, L., Gelmini, G., Gareri, P., Solmi, M., Yang, L., Trabucchi, M., Leo, D. D., & Demurtas, J. (2021). Interventions for reducing loneliness: An umbrella review of intervention studies. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), e89-e96. <https://doi.org/10.1111/hsc.13248>
- WHO, ITU, United Nations. (2021). *Social isolation and loneliness among older people*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/343206/9789240030749-eng.pdf?sequence=1>

- Wister, A. V., Li, L., & Mitchell, B. A. (2022). A study of social isolation, multimorbidity and multiple role demands among middle-age adults based on the Canadian longitudinal study on aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, *94*(3), 312-343. <https://doi.org/10.1177/00914150211040451>
- Wohn, D. Y., Peng, W., & Zytka, D. (2017). Face to face matters: Communication modality, perceived social support, and psychological wellbeing. *Proceedings of the 2017 CHI conference extended abstracts on human factors in computing systems*, 3019-3026. <https://doi.org/10.1145/3027063.3053267>
- Yoo, S. Y., Kim, A. R., & Park, J. H. (2023). Intervention related to social isolation of the older adults living alone: A systematic literature review. *Korean Journal of Occupational Therapy*, *31*(4), 77-89. <https://doi.org/10.14519/kjot.2023.31.4.06>

A Systematic Review of Interventions Targeting Social Isolation Among Middle-Aged Adults

Shin, Ji Won*, B.H.Sc., O.T., Yang, Hyun*, B.H.Sc., O.T., Park, Hae Yean**, Ph.D., O.T.

*Dept. of Occupational Therapy, Graduate School of University, Master's Course, Student

**Dept. of Occupational Therapy, College of Software Digital Healthcare Convergence,
Yonsei University, Professor

Objective : The study aim was to systematically analyze intervention programs designed to alleviate social isolation among middle-aged adults. The goal was to lay the foundation for research on social isolation across various age groups.

Methods : A comprehensive search was conducted in PubMed, EMBASE, and CINAHL databases from January 1, 2014, to January 1, 2024, using such keywords as “Social isolation,” “Loneliness,” “Ostracism,” “Social alienation,” “Social deprivation,” “Cultural deprivation,” and “Psychosocial deprivation,” combined with “adults,” “grown-ups,” and “program” or “intervention.” Seven studies were selected for analysis.

Results : Six of the seven studies were randomized controlled trials with Level I evidence. The majority of participants were females, and the UCLA-LS-3 was the most commonly used assessment tool. Internet-based online interventions were the most frequently used program type. All but one study demonstrated a statistically significant reduction in loneliness after the intervention.

Conclusion : This study underscores the need for continued research on social isolation interventions and provides foundational evidence for the development of effective programs targeting diverse age groups.

Keywords : Loneliness, Middle aged adults, Social isolation, Social participation, Systematic review