



차례

머리말 _ 3

제1장 가상현실 기술과 상담의 만남 • 9

1. 가상현실(VR) _ 11
2. VR 상담 _ 20
3. VR 상담 연구 동향 _ 26

제2장 가상현실 상담 환경 구축하기 • 33

1. VR 디바이스 _ 35
2. VR 디바이스의 종류와 활용법 _ 43
3. 상담 공간과 장비 사용 _ 48

제3장 가상현실 상담: 안정화 기법 • 53

1. 안정화 기법이란 무엇인가 _ 55
2. VR을 활용한 안정화 기법 _ 58
3. VR 기반 안정화 기법의 장점 _ 63
4. VR 기반 안정화 기법 활용 시 유의 사항 _ 64
5. VR 기반 안정화 기법의 사례 _ 66



제4장 가상현실 상담: 행동활성화 · 71

1. 행동활성화란 무엇인가 _ 73
2. VR을 활용한 행동활성화 _ 76
3. VR 기반 행동활성화의 장점 _ 80
4. VR 기반 행동활성화 활용 시 유의 사항 _ 82
5. VR 기반 행동활성화의 사례 _ 84

제5장 가상현실 상담: 노출 치료 · 91

1. 노출 치료란 무엇인가 _ 93
2. VR을 활용한 노출 치료 _ 95
3. VR 기반 노출 치료의 장점 _ 101
4. VR 기반 노출 치료 시 유의 사항 _ 103
5. VR 기반 노출 치료의 사례 _ 106

제6장 가상현실 상담: 게슈탈트 치료 · 111

1. 게슈탈트 치료란 무엇인가 _ 113
2. VR을 활용한 게슈탈트 치료 _ 115
3. VR 기반 게슈탈트 치료의 장점 _ 123
4. VR 기반 게슈탈트 치료 시 유의 사항 _ 125
5. VR 기반 게슈탈트 치료의 사례 _ 128



제7장 가상현실 상담: 사회적 기술 및 공감 능력 향상 • 133

1. 사회적 기술이란 무엇인가_135
2. VR을 활용한 사회적 기술 훈련_138
3. VR 기반 사회적 기술 훈련과 기존 훈련 방법의 장단점 비교_143
4. VR 기반 사회적 기술 훈련 시 유의 사항_145
5. VR 기반 사회적 기술 훈련의 사례_147

제8장 Social VR • 149

1. Social VR이란 무엇인가_151
2. Social VR 기반 상담의 장점_154
3. Social VR 기반 상담 시 유의 사항_158
4. Social VR 기반 상담 사례_162

제9장 VR 상담의 발전 가능성과 새로운 패러다임 • 167

1. AI 기반 VR 상담_169
2. XR과 상담의 미래_171

제10장 가상현실 기반 상담의 윤리적 고려 사항 • 175

1. VR 상담의 상담자 역량_177
2. VR 상담의 윤리적 고려 사항_180

참고문헌_191

찾아보기_209

