

가상현실 기반 두 의자 상담 기법에 대한 연구: 중년 남성을 대상으로

곽윤정¹ · 손지빈¹ · 김수민² · 김은하^{3*}

¹아주대학교 심리학과 박사과정

²아주대학교 심리학과 석사과정

³아주대학교 심리학과 교수

Exploring a Virtual Reality Two-Chair Counseling Technique for Middle-Aged Men

Youn-Jeong Kwak¹ · Ji-Vin Son¹ · Soo-Min Kim² · Eun-Ha Kim^{3*}

¹Ph.D. Student, Department of Psychology, Ajou University, Suwon 16499, Korea

²Master Student, Department of Psychology, Ajou University, Suwon 16499, Korea

³Professor, Department of Psychology, Ajou University, Suwon 16499, Korea

[요약]

본 연구에서는 게슈탈트 상담의 주요 기법 중 하나인 두 의자 기법이 효과적이지만, 내담자에게 어색하거나 불편하게 느껴질 수 있다는 점을 고려하여, 중년 남성들이 헤드 마운티드 디스플레이(Head Mounted Display: HMD)를 착용하고 가상현실(Virtual Reality: VR)을 기반으로 두 의자 기법에 대해 어떻게 지각하는지 살펴보았다. 이를 위해 최근 스트레스 사건을 경험한 중년 남성을 대상으로 내면의 상반된 측면인 '상전'과 '하인'이 서로 대화하도록 유도하는 VR 기반 두 의자 기법을 실시하여 총 5개의 주요 영역과 10개의 범주가 도출되었다. 또한 Ingroup Presence Questionnaire를 실시한 결과, 현실감, 몰입감, 실제감은 각각 7점 만점에서 평균 4점대로 평가되었다.

[Abstract]

This study aimed to explore the perceptions of middle-aged men on virtual reality (VR)-based two-chair technique, a core method of Gestalt therapy that, despite its effectiveness, is often perceived as awkward or uncomfortable by clients. The VR-based two-chair technique was implemented using a head-mounted display (HMD) for middle-aged men who had recently encountered stressful events. Participants were engaged in a guided dialogue between their opposing inner aspects, the "top-dog" and "under-dog," within a VR environment. After the intervention, in-depth interviews were conducted, identifying five thematic areas and nine categories. Participants' experiences were further evaluated using an I-group presence questionnaire, yielding an approximate average score of four points on a seven-point scale.

색인어 : 가상현실 상담, 중년 남성, 게슈탈트 상담, 두 의자 기법, 헤드 마운티드 디스플레이

Keyword : Virtual Reality Counseling, Middle-Aged Men, Gestalt Counseling, Two-Chair Technique, Head Mounted Display

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2025.26.2.525>



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Received 27 December 2024; **Revised** 03 February 2025

Accepted 20 February 2025

***Corresponding Author; Eun-Ha Kim**

Tel: +82-31-219-2787

E-mail: eunkim@ajou.ac.kr

I. 서론

최근 정보통신기술과 인공지능의 발전은 심리치료와 상담 분야에도 큰 변화를 가져오고 있다[1]. 특히, 과거 주로 게임이나 엔터테인먼트 분야에서 활용되던 가상현실(Virtual Reality: VR) 기술이 심리적 개입 도구로 주목받고 있다. VR 기술은 사용자가 가상 환경에서 현실과 유사한 경험을 할 수 있도록 시각, 청각, 후각 등 다양한 감각을 자극하는 기술로, 이를 통해 시·공간적 제약을 초월한 몰입감 있는 체험을 제공한다[2]. VR 기반 상담은 내담자가 헤드 마운티드 디스플레이(Head Mounted Display: HMD)를 착용하고 특정 가상 상황을 경험하는 방식으로 진행된다.

VR은 주로 인지행동 이론을 토대로 불안 장애를 치료하는데 사용되고 있다. 특히, 노출 치료(Virtual Reality Exposure Therapy: VRET) 분야에서 이미 그 유용성이 입증되어 왔다[3],[4]. 기존의 노출 치료에서는 내담자가 상상을 통해 불안을 유발하는 상황에 노출되거나 실제 상황을 마주해야 했으나, VRET는 이를 가상현실에서 구현함으로써 더 안전하고 몰입감 높은 치료를 가능하게 한다[5],[6]. 또한, VRET에서는 불안을 유발하는 자극의 강도를 조절할 수 있고, 반복 훈련이 쉽다는 장점이 있다.

이외에도 VR 기술은 불안 장애 치료를 넘어 알코올 중독[7], 섭식장애[8], 사회불안장애[9] 등 다양한 심리적 문제로 확대되고 있다. 더불어, 기존의 인지행동치료 외에도 수용전념치료와 게슈탈트 치료와 같은 다양한 접근법에서도 적용 사례가 점차 증가하고 있다. 예를 들어, VR을 활용하여 수용전념치료의 마음챙김과 탈융합 기법에 대해 살펴본 연구가 진행된 바 있으며, 게슈탈트 치료의 VR 기반 빈 의자 및 두 의자 기법에 대한 연구도 있었다[10],[11]. 하지만, 이러한 연구들은 대부분 해외 연구로 국내에서는 주로 인지행동치료를 기반으로 한 불안 장애 치료에 대한 연구가 대부분이었다.[12],[13]. 또한, 내담자가 VR 상담을 통해 어떤 경험을 하는지 구체적으로 살펴본 질적 연구도 소수에 불과하다.

이러한 한계점을 보완하기 위해 본 연구는 게슈탈트 치료에서 주요 기법 중 하나인 두 의자 기법에 주목하여 VR 기술의 적용 가능성을 살펴보았다. 두 의자 기법은 내적 갈등을 야기하는 내면의 두 측면(예: ‘공격적인 모습’ vs ‘순응적인 모습’, ‘여성성’ vs ‘남성성’)의 대화를 유도한다. 이를 통해 그동안 억누르거나 등한시했던 자신의 한 모습을 수용하고 자기 통합과 정서적 치유를 도모하는 방법이다[14]. 구체적으로, 내담자는 두 개의 의자에 각각 대립하는 자신의 모습이 앉아 있다고 상상하고, 각 측면의 입장에서 의자를 오가며 대화를 진행한다. 이 과정에서 내담자는 억눌린 감정이나 갈등을 보다 명확히 인식하고, 이를 새로운 시각에서 자신의 문제를 바라볼 기회를 얻게 된다[14]. 이처럼, 두 의자 기법은 감정과 갈등을 외재화하고 이를 직접 마주하게 함으로써 내담자의 문제 해결을 촉진할 수 있는 효과적인 방법으로 평가되지만, 전통적인 방식으로는 한계가 있다. 특히, 내담자가 두

의자를 대립적인 측면으로 상상하거나, 특정 인물이 앉아 있다고 가정하면서 자신의 감정을 표현하는 과정에서 어색함이나 불편함을 느끼는 경우가 많아 실제 상담 현장에서 사용하기 어렵다는 한계가 있다[15]. 이러한 한계를 보완하기 위해 VR 기술을 활용한 두 의자 기법이 대안으로 주목받고 있다. VR 환경은 내담자가 시각적으로 구체화 된 가상의 인물을 마주할 수 있는 환경을 제공함으로써 내담자가 더욱 자유롭게 감정을 표현하도록 돕는다[16].

따라서 본 연구는 VR 기반 두 의자 기법 콘텐츠(Virtual Reality Empty Chair: VREC)를 개발하여 잠재적 내담자들이 어떤 경험을 하는지 살펴보고자 한다. 본 연구에서는 개인의 대립하는 두 내적 측면인 ‘상전’과 ‘하인’에 초점을 맞추어 VREC를 개발하였다. 여기서 ‘상전’은 정신분석이론의 초자와 유사한 개념으로 ‘하인’에게 완벽과 도덕적인 기준을 강요하고, 이를 달성하지 못하면 비난하거나 책망하는 권위적인 측면을 대변한다. 반면, ‘하인’은 수동적이고 종속적인 태도를 취하면서도 동시에 반항적이고 회피적인 특성을 보이며, ‘상전’의 비난에 변명하거나 도전하는 태도를 보인다. VREC에서는 개인이 두 의자에 각각 ‘상전’과 ‘하인’의 모습을 한 가상 인간이 앉아 있고, 의자를 번갈아 가며 대화를 진행하도록 설계되었다.

특히, 본 연구에서는 중년 남성들이 VREC에서 어떤 경험을 하는지 살펴보았는데, 그 이유는 중년 남성은 심리적 문제가 심각함에도 불구하고 전문적인 도움 추구를 하지 않고 감정 표현에 소극적인 경향이 있어 전통적인 상담 방법의 효과가 제한적이기 때문이다[17]. 가령, 두 의자 기법의 경우, 일반적으로 내담자가 어색함이나 불편함을 느낄 가능성이 높는데, 이러한 특성은 중년 남성에게 더욱 두드러질 수 있다. 이에 중년 남성을 대상으로 한 새로운 상담 기법이 필요하며, VREC는 그 대안으로 고려될 수 있다.

이상의 내용을 종합하여, 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 중년 남성은 VREC에 얼마나 몰입하는가? 둘째, 중년 남성이 VREC에서 상전과 하인을 어떻게 경험하는가? 셋째, 중년 남성이 VREC에서 어떤 긍정적인 경험을 하는가? 넷째, 중년 남성이 VREC에서 어떤 부정적인 경험을 하는가? 본 연구는 이러한 연구 문제를 바탕으로, 국내 상담 현장에서 VR 기반 두 의자 기법의 효과와 가능성을 탐구하고, 중년 남성의 정서 표현을 촉진할 수 있는 새로운 상담 방법을 제안하는데 기여하고자 한다.

II. 본론

2-1 연구 방법

1) 연구 참여자

본 연구의 참여자들은 총 10명의 중년 남성으로, 모두 경기도에서 근무하는 공무원으로 구성하였다. 참여자 모집에 앞

서 연구자들은 소속된 대학의 기관생명윤리위원회의 승인 (IRB 202409-HS-001)을 받았다. 참여자들은 최근에 스트레스 사건(예: 민원 업무 처리, 직장 내 갈등, 부모님 사망, 육아 스트레스 등)을 경험한 대상으로 연구의 목적과 방법에 대한 설명을 듣고, 연구 참여 및 인터뷰 녹음에 대해 서면으로 동의하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 [표 1]에 제시했다.

표 1. 참여자의 인구통계학적 특성

Table 1. Participants' demographics

#	Age	Job	Prior Counseling Experience	Marital status	Educational level
1	48	Public Official	X	married	College graduate
2	51	Public Official	X	married	College graduate
3	44	Public Official	X	married	College graduate
4	40	Public Official	X	married	College graduate
5	38	Public Official	X	married	College graduate
6	58	Public Official	X	married	College graduate
7	51	Public Official	X	married	College graduate
8	47	Public Official	X	married	College graduate
9	40	Public Official	X	married	College graduate
10	42	Public Official	O	married	College graduate

2) 연구 절차

참여자들을 대상으로 VR 기반 계슈탈트 두 의자 기법과 심층 면접을 진행하였고, 총소요 시간은 약 90분 정도였다. 전반적인 연구 전체 절차를 요약하면 표 2와 같다.

표 2. 연구 절차 요약

Table 2. Summary of study procedures

Step	Description	Duration
1. Introduction	Guide participates on the study purpose/procedure and receive written consent	8 min
2. Exploration of recent stress	Explore participants' recent stressful events	15 min
3 VR device tutorial and Technical intro.	Provide instructions on using the VR device and introduce the two-chair technique	10 min
4. VR Two-Chair Technique	Facilitate VR Two-Chair Technique	20 min
5. In-depth interview	Conduct interview to explore participants' experiences	30 min
6. Igroup Presence Questionnaire	Assess immersion, reality, and presence using a questionnaire	5 min
7. Debriefing and Q&A	Conclude the experiment with debriefing and answer questions	5 min
Total		90 min

구체적인 절차를 살펴보면, 먼저 VR 기반 두 의자 기법과 심층 면접은 A 기관의 회의실에서 진행되었다. 참여자가 회의실에 도착하면 연구의 목적과 절차를 상세히 설명하고, 연구 참여 동의서를 작성하도록 안내하였다. 이후, 참여자가 최근 일상에서 경험한 스트레스 유발 상황에 대한 사전 상담을 진행한 뒤, HMD에 대한 사용법을 익히고 착용하였다. 참여자는 가상환경에서 등장하는 ‘상전’과 ‘하인’을 번갈아 마주하며 자유롭게 하고 싶은 이야기를 나누도록 안내받았다. 참여자들이 가상환경에서 마주한 ‘상전’과 ‘하인’의 모습은 그림 1과 같다.



그림 1. 가상환경에서 마주한 상전(왼쪽), 하인(오른쪽)
Fig. 1. The top-dog and under-dog in a virtual reality

본 연구에서 사용된 가상인간 ‘상전’과 ‘하인’은 각각 완벽함과 도덕성을 강하게 요구하는 ‘상전’과 수동적이며 열등감을 경험하는 ‘하인’의 특성을 반영하여 설계되었다. 아바타는 프로그램 개발 연구자를 모델로 구성되었고 가상인간의 몸짓과 표정은 참여자가 말할 때 반응하도록 설계되었다. 두 가상인간이 적절하게 구현되었는지 검토하기 위해 10명의 상담전문가에게 5점 척도(1=‘전혀 적절하지 않다’, 5= ‘매우 적절하다’)로 평가하도록 하였고, 평균 점수는 4점으로 나타났다. ‘상전’과 ‘하인’은 참여자의 시야를 기준으로 각각 왼쪽과 오른쪽에 배치되어, 참여자가 고개를 돌려 각각의 가상인간과 대화할 수 있도록 구성되었다. 본 연구는 가상현실 상담의 첫 시도로 내면의 나에 집중하게 하기 위해서 배경을 넣지 않기로 하였다. 두 의자 기법이 진행되는 동안 연구자는 개입을 최소화하였으나, 참여자가 대화를 이어가기 어려운 경우 촉진 질문(예: "상전이 그렇게 말할 때 기분이 어땠나요?", "지금 어떤 감정을 느끼고 있나요?")을 통해 대화를 유도하였다. 두 의자 기법이 종료된 후, 참여자들의 몰입 정도를 측정하기 위해 Igroup Presence Questionnaire(IPQ)를 실시하였다. 이 척도는 독일어로 개발된 원척도를[18], 영어로 번안 및 타당화[19]한 버전을 본 연구자가 한국어로 번안하여 사용하였다. IPQ는 총 11문항, 3개의 하위요인(현존감, 몰입감, 실제

감)으로 구성되어 있다.

마지막으로, 참여자의 VR 기반 두 의자 기법 경험을 심층적으로 확인하기 위해 반구조화된 심층 면접을 시행하였다. 면접은 사전에 제작된 반구조화된 질문지를 활용하여 진행되었다. 질문지에는 다음과 같은 질문들이 포함되었다. 1) 가상 환경에서 ‘상전’과 ‘하인’에 대한 경험은 어떠셨습니까? 2) ‘상전’과 ‘하인’을 경험하면서 기억에 남는 장면이나 인물이 있었나요? 있었다면, 이를 재경험 한 후의 소감은 어떤가요? 3) 가상환경에 몰입하는데 방해되는 요소가 무엇이었습니까? 4) 개선이 필요한 점은 무엇이라고 생각하십니까? 5) 오늘의 경험을 바탕으로 가상현실 상담에 대한 느낌과 생각은 어떠십니까? 6) 기존의 전통적 두 의자 기법은 실제 빈 의자에 ‘상전’과 ‘하인’이 있다고 상상하며 진행하는데, VR과 비교할 때 어떤 방식이 더 몰입하기 좋은 것 같습니까? 왜 VR 혹은 전통 방식이 더 몰입하기 좋다고 느끼십니까? 면접 과정은 참여자의 동의하에 녹음한 후 전사하였다.

2-2 자료 분석

본 연구에서는 다음과 같이 자료를 분석하였다. 먼저, IPQ의 세 가지 하위요인(현존감, 몰입감, 실제감)에 대한 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 전사된 인터뷰 자료를 현상학적 분석(Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) 방법을 활용하여 4단계의 절차를 따라 분석하였다[20]. IPA는 국내에서는 비교적 생소한 연구 방법이지만, 해외에서는 상담심리학, 임상심리학, 사회학 등 다양한 분야에서 폭넓게 활용되고 있다. IPA는 개인이 체험하는 현실에 대한 주관적 지각과 해석, 즉 현상학적 사실성에 중점을 두고 있기 때문에 중년 남성들이 VR 기반 두 의자 기법을 통해 어떠한 경험을 하였는지를 탐구하는 데 적합한 방법이라고 판단하였다. 구체적으로, 1단계에서는 면접 녹취록을 반복적으로 읽으면서 연구문제별로 진술문을 구분하고, 기술적, 언어적, 개념적 관점에서 주목할 만한 내용을 표시하여 초기 논평을 작성하였다. 2단계에서는 초기 논평을 반복적으로 읽으면서 연구문제 내에서 유사한 주제를 도출한 뒤, 이를 심리학적 용어로 명명했다. 3단계에서는 비슷한 주제끼리 묶어 범주를 도출하고, 범주들의 내용을 대표하는 상위 주제인 영역을 도출하였다. 마지막으로 연구 결과에 대한 타당성을 높이기 위해, 질적 연구 경험이 풍부한 심리학 교수로부터 본 연구의 결과에 대한 피드백(예: ‘무섭던 아버지가 화내던 모습’과 ‘과거 아버지가 자신을 혼낼 때 모습이 떠오름’을 한 개의 하위 범주로 묶음, 범주인 ‘기술적인 몰입 방해 요소’를 내용에 따라 ‘상호작용 부재로 인한 소통과 표현의 어려움’과 ‘자기표현의 어려움과 불편함’으로 분류함)을 받아 수정하였다.

2-3 연구 결과

1) Igroup Presence Questionnaire(IPQ)

VR 기반 두 의자 기법에 몰입한 정도를 측정한 결과, 몰입감, 실제감, 현존감은 표 3과 같이 7점 만점 기준으로 약 4점 대인 것으로 나타났다.

표 3. 참여자들의 몰입 수준

Table 3. Participants' level of immersion

Content	M	SD
Presence	4.37	.88
Immersion	4.11	.71
Reality	3.96	1.14

2) 해석 현상학적 분석

IPA를 활용하여 자료 분석을 실시한 결과, 표 4와 같이, 5개의 영역, 10개의 범주, 25개의 하위 범주가 도출되었다.

• 상전

첫 번째 영역인 ‘상전’은 참여자들이 VR 기반 두 의자 기법에서 ‘상전’을 마주했을 때 떠올린 대상에 대한 내용으로, ‘권위주의적 대상에 대한 투사’라는 1개의 범주와 5개의 하위 범주가 포함되었다. 참여자들은 ‘상전’을 자신감 있고 권위적인 인물로 투사하였으며, 주로 무리한 요구를 하거나 모욕감을 준 상사(예: 팀장)와 자신을 엄하게 꾸짖던 아버지를 떠올린 것으로 나타났다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

일단 저는 하인 쪽에 많이 치우쳐 있는 상황이고(...) 팀장이 일도 많이 안 한다 그런 얘기를 하시고 더 많은 걸 요구하시고(...) 수치스럽고 모욕을 주고 그랬던 기억이 들었어요. (참여자 A)

상전은 뭔가 자기 자기주장이 너무 세서 뭔가 내가 얘기하는 거를 잘 들어주지 않고 자기 얘기만 계속하는 그런 상사. (참여자 B)

상전은 좀 뭐라고 해야지 좀 어색했어요. 어릴 때 무섭게 저를 야단치던 아버지가 생각나고. (참여자 1)

• 하인

두 번째 영역인 ‘하인’은 참여자들이 VR 기반 두 의자에서 ‘하인’을 마주하면서 ‘자신’이나 ‘하급자’를 떠올렸다는 내용으로, 2개의 범주와 5개의 하위 범주가 포함되었다. 먼저, ‘자신의 모습으로 투사’ 범주는 참여자들이 ‘하인’을 ‘자신’으로 투사한 것으로, 주로 ‘아버지에게 혼나던 어린 시절의 나’ 혹은 ‘열등감을 느끼는 나’를 떠올린 것으로 나타났다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

떠올리자면 어렸을 때 뭐 아버지한테 혼났어요(...) 그냥 제가

표 4. IPA 분석 결과
Table 4. Results of IPA

Area	Category	Sub-category
Top-dog	Projection of authoritarian figures	A confident and arrogant boss
		A team leader with unreasonable demands
		A team leader who humiliated or shamed me
		A father who scolded me harshly
		A father who appears very angry
Under-dog	Projection of self	Myself feeling inferior
	Projection of subordinates	My childhood self, criticized by my father
		A subordinate slouching with low confidence
		A subordinate who appeared disengaged at work
		Passive subordinates
Positive experience	Self-disclosure and emotional healing	Feeling comfortable due to privacy
		Being able to express my feelings
		A sense of relief after self-disclosure
	Enhanced immersion and realism	An immersive experience facilitated by virtual humans
		Realistic appearance of the Top-dog and Under-dog
	Perspective-taking and shifting	Considering the perspectives of the Top-Dog or Under-Dog.
		A shift in how I perceive myself
Negative experience	Communication challenges	Difficulty starting a conversation due to no predefined topics
	Reduced immersion	Virtual character's reacting consistently
		Awkward positioning of virtual characters
		Unrealistic appearance of virtual characters
	Difficulties expressing emotions	Struggling to express emotions due to overthinking what to say
		Being unaccustomed to expressing emotions
Technical improvements	Enhancing the virtual environment	Adding visual and auditory stimuli to improve immersion.
		A variety of virtual characters and background settings

혼날 때 이렇게 풀이 죽어 있을 때(...) 나는 약간 상전보다는 하인에 가깝구나. (참여자 I)

딱 보니까 저렇게는 있지 말아야겠다. 아무리 혼나더라도 저렇게 입지 말고 어깨 딱 피고 좀 이려고 있어야겠다. 그런 생각도 가끔 회사에 오면 막 치치니가 이러잖아요. (참여자 H)

또한 ‘하급자의 모습으로 투사’ 범주는 참여자들이 ‘하인’을 ‘하급자’로 투사하기도 하였다는 내용이 포함되었다. 특히, 참여자들은, ‘자신감 없이 구부정한 부하 직원’, ‘업무를 제대로 하지 않는 부하 직원’, ‘소극적인 부하 직원’을 떠올린 것으로 확인되었다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

일을 전혀 정말 잘 안 하고 이렇게 팽개쳐 놔던 밑에(아래) 직원(...)해야 되는데 본인이 할 걸 안 하는 그런 느낌. (참여자 B)

하인 같은 경우는 일단은 구부정하고(...) 뭔가 표정도 얼굴 자체도 입술이 조금 뭐라 해야 되지 너무 이제 막 위축돼 있고 자신감 없는 그런 부하직원. (참여자 D)

이제 부하직원(하인) 너무 의기소침해 있어서 제가 생각하는 부하직원의 모습은 좀 좋아 보이지 않았어요. (참여자 J)

• 긍정적 경험

세 번째 영역인 ‘긍정적 경험’은 참여자들이 VR 기반 두 의사 기법을 통해 경험한 긍정적인 측면에 대한 내용으로, 3개의 범주와 7개의 하위 범주가 도출되었다. 먼저, ‘자기개방과 정서적 치유’ 범주는 HMD 기기를 착용함으로써 혼자만의 공간에 있는 듯해 프라이버시가 보장된다고 느끼며 편안함을 경험한 내용이 포함되었다. 이러한 환경으로 인해 참여자들은 감정을 자유롭게 털어놓을 수 있었고, 그 결과, 정서적 치유를 경험한 것으로 나타났다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

개인 프라이버시기 때문에 근데 가상으로 하면은 약간 프라이버시가 보장되니까 더 많이 이렇게 공개할 수 있지 않을까 하는 생각이 지금 들었어요. (참여자 H)

원래 친구들과하고 얘기하면 속마음을 편하게 이야기하게 되는(...) 그래서 친구하고 이야기하는 것처럼 (VR에서) 편하게 했던 것 같아요. (참여자 D)

누군가한테 이거를 속 시원하게 털어놓기가 좀 그러니까(...) 약간 그냥 허심탄회하게 말할 수 있었던 것 같아요. (참여자 J)

두 번째 범주인 ‘몰입감과 현실감’은 ‘상전’과 ‘하인’이 실제와 비슷하게 느껴져 대화에 몰입할 수 있었다는 내용이 포함되었다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

일단은 실제 느낌 들었어요(...) 이거(HMD)를 딱 끼는 순간 안 보이잖아요. 투명한 데서 약간 조이스틱도 거의 내가 잡고 있는 지 모르는, 그렇기 때문에 더 몰입되었어요. (참여자 H)

다른 건 모르겠는데 그 얼굴에서 나타나는, 아까 다른 사람 사람도 마찬가지로 얼굴 보고 이야기하는 게 실제 같았어요. (참여자 G)

세 번째 범주인 ‘관점 수용 및 전환’은 참여자들이 ‘상전’과 ‘하인’과 번갈아 경험하면서 상대방의 마음을 이해하고, 자신을 더 수용하게 되었다는 내용을 포함한다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

제가 처했던 상황에서는(...) 상대편에 대해서까지는 그거를 생각하는 것까지는 어려웠던 것 같아요. 그러니까 상대편의 생각까지 반영을 해서 이렇게 했던 거는 조금 어려웠어요. 지금 이 상황에서 그 과장님의 상황이 그러니까 상대편의 입장을 제가 이해 못 했다는 거죠(...) 그 사람의 생각이나 이런 걸 저는 제 혼자 생각을 하기 때문에 그거는 조금 어려웠어요. (참여자 A)

어쨌든 대립되는 위치다 보니까(...) 각자의 위치에서의 그런 입장 혹은 마음을 좀 더 생각을 하게 되는 것 같아요(...) 그래서 그냥 그 사람의 입장을 잠깐 생각해 보자는 쪽으로는 좋은 것 같아요. (참여자 J)

• 부정적 경험

네 번째 영역인 ‘부정적 경험’은 VR 기반 두 의자 기법에서 참여자들이 경험한 어려움에 대한 내용으로, 3개의 범주와 6개의 하위 범주가 도출되었다. 먼저, ‘소통의 어려움’ 범주는 대화 주제가 명확하게 정해져 있지 않고, 가상인간이 동일한 반응만 보여 대화를 이어가는 데 어려움을 느꼈다는 내용을 포함하였다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

상대방이 나한테 물어보고자 하는 의사를 좀 전달해 주고 그러는 게 상호작용이 좀 있었으면 좋겠어요. (참여자 J)

예를 들어 저희가 얘기를 하면서 하듯이 애(아바타)도 반응을 보였으면 좋겠는데, 애는 계속 똑같은 프로그램 된 행동으로만 행동하니까, 제가 아무리 말을 해도 그렇게 서로 상호 간에 작용이 안 되는. (참여자 C)

애(아바타)가 뭔가 나한테 말을 해서 좀 이렇게 왔다 갔다 하면 좀 자연스러울 것 같은데 이제 어떤 상황이라도 가만히 있으니까 무슨 말을 해야 되지? 무슨 말을 해야 되지? 그런 생각이 들더라고요(...) 기계만 놓고 하는 게 아니고 상호작용이 있으면, 좀 한마디라도 툭툭 꺼내주면 자연스럽게 말이 나올 수 있지 않을까. (참여자 B)

두 번째 범주인 ‘몰입의 어려움’은 가상 인간의 위치가 어색하고 외모가 현실적이지 않아 VR 두 의자 기법에 몰입하기 어려웠다는 내용이 포함되었다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

애(아바타)가 차라리 좀 머리도 희끗희끗하고 어느 정도 연령대가 되는 사람이면서 평상시에 우리가 그 상급자라고 생각하는 그런 이미지였으면 좀 더 몰입이 됐을 것 같은데, 이걸 너무 뻔뻔거리고 다른 애는 너무 소극적인 느낌이라 정말 몰입이 안 되더라고요. (참여자 B)

너무 이렇게 90도로 되어서, 너무 넓어서 그렇고 이렇게 약간 좀 폭 좀 친구들도 좀 대화를 했으면 좋겠어요. 상호작용 그런 게 좀 가능하면 챗 GPT? 요즘 되니까 그쪽에서도 나한테 먼저 대화를 걸고 그런 식의 대화를 하지. (참여자 F)

세 번째 범주인 ‘자기표현의 어려움’은 참여자들이 ‘상전’과 ‘하인’에게 어떤 말을 해야 할지 고민하느라 자신의 감정을 인식하고 표현하는 데 어려움을 겪었다는 내용이 포함되었다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

혼자서 (상전, 하인) 하다 보니까 어색했죠. 말도 잘 안 나오고. (참여자 I)

내 내면에 있는 두 가지에(상전, 하인) 대해서 생각을 해봤어요(...) 스스로 이렇게 자책하고 그런 게 조금 있었던 것 같아요. (참여자 F)

• 기술적 개선점

다섯 번째 영역인 ‘기술적 개선점’은 VR 기반 두 의자 기법의 몰입도를 높이고 감정을 더 자유롭게 표현하기 위해 필요한 기술적 개선점을 다루며, 1개의 범주와 2개의 하위 범주가 도출되었다. 구체적으로, 참여자들은 가정집이나 학교와 같은 배경을 추가하거나, 배경음악 및 주변 환경의 디테일을 보강하면 좋겠다는 의견을 제시하였다. 또한 가상 인물의 외모나 표정을 선택하거나 조정할 수 있는 기능이 있으면 좋겠다고 말하였다. 이에 대한 예시는 다음과 같다.

지금 그게 영향을 미칠지 모르겠는데(...) 바탕이 하얀색 관련 배경이 좀 있으면 좀 더 더 몰입하는 데도 도움이 되지 않을까. (참여자 G)

이거는 그냥 개인적인 생각인데 약간 배경 음악이 약간 잔잔하면 더 좋을 것 같고 더 몰입할 수 있지 않아요? (참여자 H)

개방과 정서적 치유’, ‘관점 수용 및 전환’)으로 이어졌다. 이러한 경험은 ‘상전’과 ‘하인’을 대변하는 가상 인간이 현실감 있게 구현되었고, HMD 기기의 몰입감이 익명성과 프라이버시 확보로 이어져 자기개방에 대한 심리적 부담을 줄였기 때문으로 보인다. 이는 VR 기반 빈 의자 기법을 통해 참여자가 10년 후 미래의 자신과 대화하며 현재를 돌아보고 미래를 계획할 수 있었다는 선행 연구의 결과와 일치한다[11].

한편, 일부 참여자들은 VR 환경에서 제공되는 시각적 단서가 오히려 상상력을 제한하거나 몰입을 방해하였다고 보고하였다. 예를 들어, ‘상전’과 ‘하인’의 가상 인간 외모가 어려 보여 실제 인물과 차이가 있었다는 점이 참여자로 하여금 자신의 상황에 맞는 ‘상전’과 ‘하인’을 떠올리는데 방해가 된 것으로 확인되었다. 또한, 가상 인간의 상호작용 부족 역시 참여자들의 몰입을 저해한 요인으로 나타났다. 이러한 가상 인간의 외모와 상호작용 부족에 대한 비판은 VR 상담 콘텐츠 개발에서 지속적인 과제가 될 것으로 보인다.

본 연구의 결과는 VR 기반 상담에 있어 몇 가지 학문적 및 기술적 시사점을 제시한다. 먼저, 학문적으로는 가상 환경에서 게슈탈트 치료를 적용한 새로운 사례를 제시하며, 기술과 심리치료의 융합 가능성을 탐구하였다. 특히, 한국 중년 남성이라는 독특한 문화적 맥락에서 VR 기술의 적용 가능성을 확인한 점에서 의의가 있다. 텍스트마이닝 결과에서 도출된 “억압”, “자기비난”, “관계”와 같은 키워드는 한국 중년 남성들이 정서적 표현에 어려움을 겪고, 관계 속에서 억눌린 감정을 경험한다는 기존 연구[25]와 일치한다. 이러한 맥락에서 본 연구는 VR이 감정 표현과 정서 탐구가 어려운 문화적·사회적 맥락에서도 유용한 도구로 활용될 수 있음을 입증하였다.

둘째, 본 연구는 기술적 측면에서 VR 기반 두 의자 기법의 몰입 경험을 강화하기 위해 몇 가지 개선점을 제안한다. 가령, 언어적·비언어적 반응을 제공하는 대화형 AI 기술을 통합함으로써 가상 인간의 상호작용성을 향상할 필요가 있다. 이는 참여자들이 가상 인간과의 대화에서 더욱 자연스러운 상호작용을 경험하도록 도울 수 있다. 또한, 다양한 시청각 자극을 추가하여 현실감을 높이고 참여자들이 몰입할 수 있는 환경을 조성하는 것이 중요하겠다. 특히, 본 연구의 결과를 고려할 때, 배경음악이나 세부적인 환경 연출은 심리적 안정감을 높이는 데 기여할 수 있다. 마지막으로, 연령이나 외모를 커스터마이징할 수 있는 기능을 도입하여 내담자가 자신에게 맞는 가상 인간을 선택할 수 있도록 설계하는 것도 고려해야 한다.

본 연구의 한계점과 이를 기반으로 한 후속 연구에 대한 제안점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 중년 남성만을 대상으로 하여 그 결과를 다른 성별, 연령대에 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 집단을 포함하여 VR 기반 상담 기법의 보편적 효과성을 살펴볼 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구는 VR 기반 두 의자 기법만을 실시하여 전통적 두 의자 기법과의 비교 연구가 이루어지지 못했다는 한계가 있다. 후속 연구에서는 대조군 실험을 통해 두 기법의 상대적 효과성을 비교하고, VR 기법의 추가적 가치를 명확히 규명할

필요가 있겠다. 셋째, 본 연구는 단회기 상담에 국한되어, 참여자들이 자신의 내면 목소리를 알아차리는 수준에서 종료되었다는 한계가 있다. 후속 연구에서는 VR 기반 두 의자 기법을 여러 회기 동안 반복적으로 실시하여, ‘상전’과 ‘하인’으로 대변되는 내면의 목소리가 통합되는 과정을 관찰하고, 그 효과성을 검증할 필요가 있다.

결론적으로, 본 연구는 VR 기반 두 의자 기법이 전통적 두 의자 기법에 비해 감정 표현이 어려운 집단인 한국 중년 남성에게 효과적일 수 있음을 보여주었다. 참여자들은 VR 환경에서의 프라이버시와 익명성이 자기 개방에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하였으며, 이는 전통적인 VR 두 의자 기법에서 감정 표현에 어려움을 느끼는 집단에서 효과적인 대안이 될 수 있음을 시사한다. 향후 기술적 발전과 함께 상담자가 이를 적절히 활용한다면, VR 기반 두 의자 기법은 상담 현장에서 중요한 도구로 자리 잡을 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- [1] Y. J. Chung, Y. J. Shin, J. S. Baek, and S. J. Yoo, “A Study on Deep Learning Techniques Used in Artificial Intelligence-Based Psychological Counseling Services,” *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 24, No. 3, pp. 109-131, February 2024. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.3.109>
- [2] J. L. McGrath, J. M. Taekman, P. Dev, D. R. Danforth, D. Mohan, N. Kman, ... and W. F. Bond, “Using Virtual Reality Simulation Environments to Assess Competence for Emergency Medicine Learners,” *Academic Emergency Medicine*, Vol. 25, No. 2, pp. 186-195, February 2018. <https://doi.org/10.1111/acem.13308>
- [3] E. Carl, A. T. Stein, A. Levihn-Coon, J. R. Pogue, B. Rothbaum, P. Emmelkamp, ... and M. B. Powers, “Virtual Reality Exposure Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 61, pp. 27-36, January 2019. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.08.003>
- [4] M. J. van Bennekom, P. P. de Koning, M. J. Gevonden, M. S. Kasaanmoentalib, and D. Denys, “A Virtual Reality Game to Assess OCD Symptoms,” *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 11, 550165, January 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.550165>
- [5] E. Kim and T. S. Kim, “Utilizing Virtual Reality Technology in Psychological Testing and Psychotherapy: A Review of International Research,” *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 24, No. 12, pp. 466-478, December 2023. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2023.24.12.466>

- [6] J. R. S. Freitas, V. H. S. Velosa, L. T. N. Abreu, R. L. Jardim, J. A. V. Santos, B. Peres, and P. F. Campos, "Virtual Reality Exposure Treatment in Phobias: A Systematic Review," *Psychiatric Quarterly*, Vol. 92, No. 4, pp. 1685-1710, December 2021. <https://doi.org/10.1007/s1126-021-09935-6>
- [7] J. Simon, A.-M. Etienne, S. Bouchard, and E. Quertemont, "Alcohol Craving in Heavy and Occasional Alcohol Drinkers After Cue Exposure in a Virtual Environment: The Role of the Sense of Presence," *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol. 14, 124, March 2020. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.00124>
- [8] G. Riva, C. Malighetti, and S. Serino, "Virtual Reality in the Treatment of Eating Disorders," *Clinical Psychology & Psychotherapy*, Vol. 28, No. 3, pp. 477-488, May/June 2021. <https://doi.org/10.1002/cpp.2622>
- [9] P. Lindner, "Better, Virtually: The Past, Present, and Future of Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy," *International Journal of Cognitive Therapy*, Vol. 14, No. 1, pp. 23-46, March 2021. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00090-7>
- [10] S. Brahnham, "HCI Prototyping and Modeling of Future Psychotherapy Technologies in Second Life," in *Proceedings of the 16th International Conference on Human-Computer Interaction (HCI International 2014)*, Heraklion, Greece, pp. 273-284, June 2014. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07233-3_26
- [11] B. Ganschow, L. Cornet, S. Zebel, and J.-L. van Gelder, "Looking Back from the Future: Perspective Taking in Virtual Reality Increases Future Self-Continuity," *Frontiers in Psychology*, Vol. 12, 664687, June 2021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664687>
- [12] H. Y. Kim, M. Kim, and C. Ebesutani, "The Effects of Virtual Reality Exposure Therapy on Public Speaking Anxiety in Female University Students," *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 22, No. 4, pp. 833-847, December 2017. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.4.002>
- [13] J. H. Seo and H.-K. Lee, "Development and Effectiveness of a Self-Compassion Based Exposure Therapy for Public Speaking Anxiety Using Virtual Reality," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 34, No. 4, pp. 1359-1400, November 2022. <https://doi.org/10.23844/KJCP.2022.11.34.4.1359>
- [14] F. Perls, R. E. Hefferline, and P. Goodman, *Gestalt Therapy*, New York, NY: Julian Press, pp. 19-313, 1951.
- [15] L. Arndt, "The Effect of the Empty Chair Method on Future Self Connection in Vivo and in Virtual Reality," University of Twente, Enschede, Netherlands, Essay (Bachelor), January 2020.
- [16] J. Ma, D. Zhao, N. Xu, and J. Yang, "The Effectiveness of Immersive Virtual Reality (VR) Based Mindfulness Training on Improvement Mental-Health in Adults: A Narrative Systematic Review," *Explore*, Vol. 19, No. 3, pp. 310-318, May-June 2023. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2022.08.001>
- [17] Y. S. Jeong and Y. S. Lee, "The Development and Effectiveness of a Group Counseling Program for Middle-Aged Men to Overcome Psychological Crises by Discovering Meaning of Life," *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 33, No. 1, pp. 189-217, February 2021. <https://doi.org/10.23844/KJCP.2021.02.33.1.189>
- [18] T. W. Schubert, "The Sense of Presence in Virtual Environments: A Three-Component Scale Measuring Spatial Presence, Involvement, and Realness," *Zeitschrift für Medienpsychologie*, Vol. 15, No. 2, pp. 69-71, April 2003. <https://doi.org/10.1026//1617-6383.15.2.69>
- [19] M. İ. Berkman and G. Çatak, "I-Group Presence Questionnaire: Psychometrically Revised English Version," *Mugla Journal of Science and Technology*, Vol. 7, pp. 1-10, 2021. <https://doi.org/10.22531/muglajsci.882271>
- [20] J. A. Smith, P. Flowers, and M. Larkin, *Interpretative Phenomenological Analysis*, London, UK: Sage, 2009.
- [21] S. J. Lee, J. Y. Kim, J. S. Kang, and J. H. Lee, "Research and Practice-Required Competencies of People Analytics through Text-Mining," *Journal of Human Resource Management Research*, Vol. 31, No. 3, pp. 33-54, September 2024. <https://doi.org/10.14396/jhrmr.2024.31.3.33>
- [22] J. Heo and D. H. Byun, "Research on Immersive Elements to Improve the Reality of AR / VR Content," *Trans-*, Vol. 13, pp. 17-34, July 2022. <https://doi.org/10.23086/TRANS.2022.13.02>
- [23] R. M. Eisler and J. R. Skidmore, "Masculine Gender Role Stress: Scale Development and Component Factors in the Appraisal of Stressful Situations," *Behavior Modification*, Vol. 11, No. 2, pp. 123-136, April 1987. <https://doi.org/10.1177/01454455870112001>
- [24] R. J. Cournoyer and J. R. Mahalik, "Cross-Sectional Study of Gender Role Conflict Examining College-Aged and Middle-Aged Men," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 42, No. 1, pp. 11-19, 1995. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.1.11>
- [25] K. E. Kim, G. J. Kwak, H. Y. Min, J. Y. Choi, and S. Y.

Jeon, "An Investigation into Mid-Life as it is Perceived by Middle Aged Korean Men," *The Korean Journal of the Human Development*, Vol. 18, No. 3, pp. 135-155, September 2011.



곽윤정 (Youn-Jeong Kwak)

2024년 : 단국대학교 대학원 졸업
(문학석사-상담학)
2024년 : 아주대학교 대학원 입학
(박사과정-심리학)

2022년~2024년: 단국대학교 대학생활상담센터
2024년~현 재: 아주대학교 심리학과 박사과정 중
※관심분야: 다문화상담, 비판적 의식, CBT 심리도식치료, 상담자 교육



손지빈 (Ji-Vin Son)

2017년 : 아주대학교 대학원
(교육학석사-심리치료교육)
2024년 : 아주대학교 대학원 입학
(박사과정-심리학)

2017년~2019년: 아주대학교 교육학과 석사학위
2024년~현 재: 아주대학교 일반대학원 심리학과 박사과정 중
※관심분야: 다문화 상담, 사회정의 상담, 차별



김수민 (Soo-Min Kim)

2024년 : 아주대학교 대학원 입학
(석사과정-심리학)

2024년~현 재: 아주대학교 심리학과 석사학위과정 중
※관심분야: VR기반 상담, 수용전념치료, 인지행동치료, 중장년 상담



김은하 (Eun-Ha Kim)

2002년 5월 : University of Southern California, Marriage and Family Therapy (Master Degree)

2006년 8월 : Ohio State University, Psychology (Ph. D.)

2009년 8월~2013년 8월: Adler School of Psychology 상담심리학과 교수

2013년 9월~2015년 8월: 건국대학교 교육학과 교수

2013년 9월~현 재: 아주대학교 심리학과 교수

※관심분야: 다문화상담, 아들러 심리학 이론, 화병, 차별