

# 국내 메타버스 상담의 연구 동향과 효과성

맹 신 실<sup>1</sup> | 전 혜 성<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> 단국대학교

\* 교신저자: 전혜성  
(hsjeon@dankook.ac.kr)

## 초 록

본 연구는 국내 메타버스 상담의 연구 동향 및 효과성을 확인하여 향후 가능성과 발전 방향을 모색하였다. 이를 위해 시작 시점에 제한을 두지 않고 2024년 12월까지 국내에서 발표된 ‘메타버스 상담’ 및 ‘메타버스 심리치료’를 키워드로 한 총 8편의 메타버스 상담 효과성 관련 학술논문을 선정하여 내용분석을 하였다. 분석은 ‘연구동향과 효과성’ 두 축으로 진행되었다. 첫째, 연구동향 결과로, 메타버스 상담대상은 주로 청소년 및 대학생이 많았으나 연령별로 다양하였다. 상담주제는 대인관계, 학업, 취업, 스마트폰 과의존, 교사의 심리적 소진, 청소년 비행 등 다양하였고, 활용된 메타버스 플랫폼은 메타포레스트, ZEP, 마브의 3가지였다. 개입방법으로 집단상담 및 개인상담이 적용되었고, 적용이론으로는 인지행동치료 및 해결중심치료 등이었다. 연구는 양적 및 질적, 혼합연구로 진행되었다. 둘째, 메타버스 상담 효과성 결과로, ‘상담 개입으로 인한 효과’와 ‘메타버스로 인한 효과’로 각각 제시되었다. 상담 개입효과는 대인관계 향상, 스마트폰 과의존성 해소, 학급 응집력과 공감 능력 향상, 일상생활 정신건강 개선, 게임 리터러시 상승 및 게임조절력 향상, 자기 인식 및 자기반성 촉진, 청소년 비행정도 감소 등으로 나타났다. 메타버스로 인한 효과는 아바타를 통한 익명성, 실재감, 흥미를 통한 몰입감으로 제시되었다. 본 연구 결과를 기반으로 메타버스 상담의 향후 발전 방향성을 제시하였다.

**주요 용어:** 메타버스, 메타버스 상담, 연구동향, 효과성

## 알기 쉬운 요약

**이 연구는 왜 했을까?** 코로나19 이후 비대면 상담 사례 증가와 기술 발전으로 현실적 가상 경험이 가능한 메타버스 상담이 새로운 비대면 상담 방식으로 주목받게 되었다. 이 연구는 메타버스 상담의 효과성을 체계적으로 검토하고 향후 발전 방향을 탐색하기 위해, 국내 메타버스 상담 연구 8편을 대상으로 문헌연구를 통해 메타버스 상담의 동향과 효과성을 분석하였다.

**새롭게 밝혀진 내용은?** 메타버스 상담은 다양한 연령대와 상담 주제에서 대면 상담과 비슷한 효과를 보였으며, 아바타를 통한 익명성과 몰입감이 상담 만족도를 높이는 것으로 나타났다. 또한 기존 상담 프로그램을 메타버스 상담 환경에 적용하여도 효과적인 것으로 확인하였다.

**앞으로 무엇을 해야 하나?** 청소년뿐 아니라 노인, 장애인 등 다양한 대상에게 메타버스 상담을 적용하고, 장기적으로 상담 효과가 유지되는지 확인하는 다양한 임상 실천과 연구가 필요하다. 또한 생성형 AI 등의 최신 기술과 통합하여 접근성 및 맞춤형 지원을 강화하고, 메타버스 특성을 반영한 평가 도구, 윤리 기준을 마련할 필요가 있다.

이 논문은 단국대 석사학위논문  
을 수정·보완한 것임.

■ 투 고 일: 2025. 05. 22.  
■ 수 정 일: 2025. 11. 29.  
■ 게재확정일: 2025. 12. 10.

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

코로나19 이후, 국내 온라인 심리상담 플랫폼 매출이 10배 가까이 성장하고 네이버 심리상담 건수가 237% 급증하는 등 비대면 상담 사례가 현저히 증가하였다(전남혁, 2021). 이처럼 증대된 비대면 상담 수요에 4차 산업혁명 기술 발전이 결합하면서 새로운 비대면 상담공간으로써 메타버스(Metaverse)를 주목하게 하였다(김형자, 2022; 박정민, 김채화, 2023; Lee, 2023). 국내에서는 서울시 교육청과 고려대학교 등 주요 기관이 메타버스 플랫폼을 도입하여 긍정적인 상담 성과를 보고하면서(김하린, 2023; 최은화, 2022), 2021년부터 서서히 메타버스 상담의 가능성을 탐색하는 연구가 진행되었다.

비대면 상담은 물리적·심리적 접근성 향상과 익명성 보장의 측면에서 유용하나 비언어적 의사소통의 한계로 인해 주로 대면 상담의 보조 수단으로 활용되어 왔다(김지연, 이윤희, 2021; Botaitis & Southern, 2020; Greenwood et al., 2022). 그러나 가상현실(VR), 라이프로그 등 현실과 가상의 융합을 가능하게 하는 관련 기술이 급성장함에 따라, 현실적인 가상 경험을 제공하는 메타버스가 기존 비대면 상담이 지닌 한계를 효과적으로 극복할 수 있는 대안으로 제시되고 있다(김희철 외, 2023; 선혜연 외, 2024).

메타버스는 현실과 가상이 융합된 공간에서 ‘나를 대리하는 아바타(avatar) 또는 디지털 실사를 통해 사회, 경제, 문화 등 인간의 일상적 활동이 가능한 세계를 의미한다(김희철 외, 2023; 박정민, 김채화, 2023; 선혜연 외, 2024). 사용자는 아바타로 이동하며 다른 사용자와 실재감 있는 상호작용을 할 수 있다(윤현정 외, 2021). 메타버스 기술은 사용자에게 콘텐츠를 구축하고 서비스를 제공할 수 있는 환경인 플랫폼(platform)을 통해 배포된다(배지석, 최아론, 2023). 현재 상담에 활용되는 범용성 플랫폼에는 게더타운(Gather.town), ZEP 등이 있으며, 메타포레스트(METAFOREST), 마브(Mindvridge) 등 상담 특화 메타버스 플랫폼도 상담 현장에서 활용되고 있다.

메타버스 상담이란 메타버스 플랫폼이 제공하는 가상 공간과 아바타를 활용하여 상담자와 내담자가 치료적 상호작용을 주고받는 상담을 말한다. 메타버스 상담은 가상의 테마 공간, 직접 커스텀한 아바타, 문자 및 음성채팅, 조각도구, 미니게임 등을 통해 가상 공간에서도 역동적, 치료적 상호작용이 가능하다. 또한 시각화된 가상공간과 아바타를 통해 참여자가 실재감을 느끼고 상담 장면 몰입하게 하며, 웹캠을 이용해 아바타에 실시간으로 표정을 반영하거나 제스처 버튼을 활용하여 비언어적 표현을 관찰할 수 있도록 하는 서비스를 제공하기도 한다(박정민, 김채화, 2023). 이러한 메타버스 상담의 독자적 특성은 기존의 게시판, 화상 상담과 같은 비대면 상담과 메타버스 상담을 차별화한다.

메타버스 상담에 대한 관심이 증대되면서 메타버스 상담이 대면 상담과 비교하여 효과적인지 확인하고, 메타버스 특성이 상담에 어떠한 영향을 미치는지 분석하고자 한 노력이 있었다. 주로 디지털 매체에 대한 적응이 빠르고 익숙한 초등학생, 청소년, 대학생을 내담자로 메타버스 상담을 진행하였으며, 학업, 진로, 대인관계, 청소년 비행 등 여러 가지 주제를 다루었다(권해수, 심현진, 2024; 류혜경 외, 2023; 안소희 외, 2024; 이도연, 정여주, 2023; 전진아, 배성훈, 2024; 조수현 외, 2022). 또한 한국어 교과(심규성, 2023), 스마트폰 과의존(조수현 외, 2023)을 대상으로 메타버스 상담이 실시되기도 하였다. 이처럼 다양한 내담자 특성 및 호소문제를 다루며, 대면 상담의 내용을 메타버스 상담에 적용하고 그 효과성을 확인하고자 하였다.

지금까지의 메타버스 상담은 다양한 내담자 및 주제를 다루며 메타버스 상담의 효과와 효용성을 검증해오고 있으며, 메타버스 특성이 전반적인 상담 과정, 상담 만족도에 미치는 영향도 확인되고 있다. 메타버스 상담은 대인관계 향상, 청소년 비행 정도의 감소 등에 효과적인 것으로 확인되었으며(권해수, 심현진, 2024; 전진아, 배성훈, 2024), 대면 상담의 효과성과도 유사한 수준의 성과를 드러내는 것으로 파악되고 있다(심규성, 2023).

메타버스의 특성인 익명성, 실재감은 상담에의 몰입을 높이고 이는 전반적인 상담 만족도 상승의 요인으로 작용한다(선혜연 외, 2024). 반면에 메타버스 상담의 효과성과 함께 제한점도 보고되고 있다. 먼저, 비대면 상담 방식의 일종이기 때문에 발생할 수 있는 개인정보 침해, 데이터 보안 문제를 포함한 윤리적 문제 발생 가능성이 제기된다(조수현 외, 2022; Lee, 2023; Russ, 2012). 또한 인터넷 연결 끊김, 아바타 오작동으로 인한 오해 가능성과 같은 기술적 문제도 메타버스 상담의 한계로 제시되고 있다(Kang et al., 2024).

그럼에도, 메타버스 상담이 갖는 익명성으로 인한 높은 심리적 접근성은 다문화 가정, 성 소수자, 의사나 교사와 같은 특수 직군에 종사하는 내담자와 같이 낙인 효과를 염려하여 상담을 받지 못하는 내담자도 상담을 받을 수 있게 돕는 교두보 역할을 할 수 있다(조수현 외, 2023). 또한 표정, 감정 전달, 모션 캡처를 통한 동작 구현이 가능한 아바타 기술(김형자, 2022), 메타버스와 생성형 AI의 결합(김명근, 2025) 등 지속적인 관련 기술의 발전으로 현재 메타버스 상담이 가진 기술적 한계를 보완하고 극복할 가능성이 큰 것으로 보인다.

국외 연구들은 메타버스 기반 심리상담 및 치료적 개입의 유용성과 한계를 다양한 관점에서 보고하고 있다(Greenwood et al., 2022; Osenbach et al., 2013; Shigekawa et al., 2018). 유용성 측면에서 메타버스 상담은 지리적 제약과 이동 시간 문제를 줄여 원격지나 이동이 어려운 대상자의 상담 접근성을 향상시키는 것으로 보고되었다(Smith & Jones, 2019). 또한 가상 아바타를 통한 상호작용은 익명성과 심리적 안전감을 제공하여 민감한 주제에 대한 자기표현을 촉진하고 사회적 불안을 감소시키는 데 기여할 수 있다(Lee et al., 2021; Brown & Green, 2018). 여러 연구에서 메타버스 기반 상담은 대면 상담과 유사한 성과를 보였으며, ADHD·우울·불안 등에서 효과적이었다는 결과가 보고되었다(Bulkes et al., 2022; Zeren et al., 2020). 가상현실은 PTSD와 특정 공포증 치료에도 효과적이며(Riva, 2009), 높은 몰입성은 노출치료·공포증 치료·사회기술훈련 등 경험 기반 치료의 실행을 용이하게 한다(Emmelkamp et al., 2014; Carl et al., 2019). 가상환경은 상황을 자유롭게 설계하고 반복 학습을 제공하므로 사회기술훈련과 대인관계 연습에서 전이 효과를 도울 수 있다(Parsons & Mitchell, 2002; Ke & Moon, 2020). 아바타 기반 상호작용에서도 치료자와 내담자 간 공감 및 상담동맹이 형성될 수 있어 비대면 환경에서도 치료관계 유지가 가능하다고 보고되었다(Suler, 2004; Riva et al., 2016). 한계 및 고려사항으로는 일부 심각한 정신병리, 자해 위험 또는 정신증상에는 대면 치료가 더 적합할 수 있으며 가상환경의 과다노출로 인한 부작용 가능성을 고려해야 한다는 점이 제시된다(Freeman et al., 2017). 또한 메타버스 상담의 실무 적용을 확장하기 위해 윤리·법적 가이드라인 마련, 데이터 보안 강화, 접근성 개선을 위한 기기 보급 및 교육, 그리고 임상적 선별 기준 확립 등이 보완책으로 제안되고 있다(Riva et al., 2016).

국내에서도 비대면 상담 연구의 동향과 효과에 대한 실증 연구가 일부 진행되어왔다. 이동훈 외(2015)는 웹사이트, 화상, 모바일, 가상현실을 포함한 비대면 상담 연구를 통해 그 특성과 가능성, 한계를 분석하였고, 김채은과 윤용희(2018)는 인터넷 웹, 모바일, 가상현실을 포함한 국내 비대면 상담의 동향을 연구하였다. 김지연과 이윤희(2021)도 화상, 웹사이트, SNS, 가상현실, 인공지능을 포함한 비대면 상담에 대한 동향과 특성을 연구하였다.

그러나 국내 메타버스 상담의 동향과 효과성을 중심으로 체계적으로 분석한 연구는 부족하다. 서울시 교육청, 고려대학교 메타버스 상담센터 등 현장의 상담 사례는 급증하는 추세이나(김하린, 2023; 최은화, 2022), 이에 관한 실증적 연구 및 경험적 근거는 여전히 부족한 실정이다. 이는 코로나19 기간 동안 메타버스 상담을 현장에 적극적으로 적용하려는 시도가 활발했으나, 팬데믹 종료 후 온·오프라인 상담이 병행되자 메타버스 상담에 대한 관심이 일시적으로 감소했고, 이로 인해 효과성을 경험적으로 검증하는 후속 연구가 부진했을 것으로 유추된다. 그럼에도, 최근 메타버스 상담 사례의 지속적인 증가와 관련 기술의 급격한 성장에 따른 잠재적 발전 가능성을 고려할 때, 현시점에서 메타버스 상담의 연구 동향을 파악하고 그 효과성을 확인하는 작업은 향후 심층적인 연구를 위한 필수적인 기초자료가 될 것이다.

전 세계적으로 메타버스 기술이 빠르게 확산됨에 따라, 상담 영역에서도 이를 활용하려는 시도가 활발히 이루어

지고 있다. 해외에서는 메타버스 기반 상담이 대면상담과 유사한 수준의 상담 효과를 가질 수 있다는 근거가 제시되고 있으며(LEE, 2023), 기존의 화상 상담이나 채팅 상담보다 높은 몰입감과 실재감을 제공함으로써 내담자의 참여 동기와 상담 효과를 증진시킨다는 연구가 다수 보고되고 있다. 이러한 연구 결과는 메타버스 상담이 단순한 비대면 상담의 확장형이 아니라, 심리적 상호작용의 질을 높이는 새로운 상담 패러다임으로 발전할 가능성을 보여준다.

한편, 국내에서도 메타버스 상담의 정책적·사회적 수요를 인식하여 정부와 지자체를 중심으로 정신건강 서비스의 접근성을 향상시키기 위한 노력이 지속되고 있다. 특히 청소년, 직장인, 노년층 등 다양한 집단을 대상으로 디지털 상담 인프라를 확충하려는 정책적 움직임이 가속화되고 있으며, 이는 메타버스 상담의 사회적 수요를 뒷받침하는 중요한 기반이 되고 있다(류혜경, 김종재, 김영용, 김은희, 2023). 이러한 흐름 속에서 메타버스 상담은 단순한 기술적 대체 수단을 넘어, 새로운 형태의 심리적 지원 체계로서 정책적 활용 가능성이 크다. 그러나 국내에서는 여전히 메타버스 상담의 효과성과 전문적 활용 가능성에 대한 실증적 연구가 부족한 실정이다. 따라서 국내 상담 환경에 적합한 메타버스 상담의 효과를 검증하고, 그 발전 방향을 모색할 필요성이 제기된다.

이에 본 연구에서는 시작 시점에 제한을 두지 않고 2024년 12월까지 발표된 국내 논문을 중심으로 메타버스 상담의 연구 동향과 효과성을 확인하고자 한다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 국내 메타버스 상담의 연구 동향은 어떠한가? 둘째, 국내 메타버스 상담의 효과성은 어떠한가?이다.

## II. 문헌 고찰

### 1. 메타버스 및 메타버스 상담의 개념과 특성

메타버스(Metaverse)는 초월을 의미하는 meta와 경험 세계를 뜻하는 universe의 합성어로, 물리적인 현실 세계를 초월하여 현실과 비현실이 공존하는 새로운 가상 세계를 의미한다(최경희, 2023). 메타버스의 개념은 무엇을, 어떻게 초월(meta)하는가에 따라 당시의 기술 및 사회 변화를 반영하는 상대적 개념으로 발전해 왔는데, 최근에는 “물리적 현실 세계와 가상 세계의 통합 공간으로, 사람들이 아바타를 통해 다른 사용자와 상호작용 및 협업 활동이 가능한 몰입형 3D 가상 공간”으로 제시되었다(이혜은, 2023). 그 외 여러 학자들도 메타버스의 개념을 ‘현실과 가상이 융합된 공간에서 나를 대리하는 아바타(avatar) 또는 디지털 실사를 통해 사회, 경제, 문화 등 인간의 일상적 활동을 할 수 있는 세계로 정의하였다(김희철 외, 2023; 박정민, 김재화, 2023; 선혜연 외, 2024).

메타버스 상담은 메타버스 플랫폼이 제공하는 가상 공간 내에서, 아바타, 화면 공유, 문자/음성채팅 등 플랫폼에서 제공하는 다양한 기능을 활용하여 치료적 상호작용이 이루어지는 것을 의미한다(권진숙, 2022; 이혜은, 2023; 조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023). 배지석과 최아론(2023)은 메타버스 플랫폼을 활용한 심리상담을 “도움을 필요로 하는 내담자와 전문적인 훈련을 받은 상담사가 가상현실 공간에서 아바타를 통해 일상생활의 다양한 문제 상황을 직접 새롭게 시도하고 경험하여 건강하고 행복한 수준으로 변화하는 것”으로 정의하였다.

한편, 메타버스 상담의 특성 및 효과성을 살펴보면 크게 4가지로 제시된다. 첫째, 메타버스 상담은 비대면 상담 방식으로 시공간적 제한이 없어 물리적 접근성이 높다(조수현 외, 2022; Vila et al., 2024). 내담자는 편한 시간과 장소에서 메타버스 상담을 받을 수 있다. 둘째, 메타버스 가상현실에서 아바타로 존재함으로써 내담자는 현존감, 실재감, 현장감을 느끼며(선혜연 외, 2024; 정여주 외, 2024; 한국교육학술정보원, 2023), 상담 장면에 몰입하게 된다(허묘연, 2024; Witt et al., 2016). 셋째, 메타버스 상담의 아바타로 인한 익명성은 내담자의 불안감을 감소시키고(Vila et al., 2024), 안전함과 편안함을 느끼게 한다(남선화, 이윤주, 2024; Lee et al., 2024). 넷째,

메타버스 상담은 상담자가 플랫폼에서 가상의 상담 공간을 직접 생성 또는 수정할 수 있어 내담자에 최적화된 치료적 공간을 제공할 수 있으며, 이는 상담 성과를 높인다(Lee, 2023; Witt et al., 2016).

반면, 국내외 연구에서 제시된 메타버스 상담의 한계는 다음과 같다. 가장 큰 문제는 윤리적 문제 발생 가능성으로 개인정보 침해 및 관리 주체의 문제, 데이터 보안 취약성, 상담 공간에서 내담자 외의 제삼자 개입 가능성이 있다(안명숙, 2022; 조수현 외, 2022; Lee, 2023; Russ, 2012). 다음으로는 기술적 문제로 인터넷 연결 끊김, 아바타 오작동으로 인한 오해 소지 등이 언급되었다(Kang et al., 2024).

## 2. 메타버스 상담에 대한 국내외 선행연구 고찰

국외 연구는 메타버스 기반 심리상담 및 치료적 개입의 유용성과 한계를 다양한 측면에서 제시하고 있다. 유용성 측면에서 메타버스 상담은 지리적 제약과 이동 시간 문제를 줄여 상담 접근성을 높여 원격지나 이동이 어려운 대상자에게 유용하다(Smith & Jones, 2019). 또한, 가상 아바타를 통한 상호작용은 익명성과 심리적 안전감을 제공하여 민감한 주제에 대한 자기표현을 촉진하고 사회적 불안을 감소시킬 수 있다(Lee et al., 2021; Brown & Green, 2018). 높은 몰입성은 노출치료, 공포증 치료 및 사회기술훈련 등에서 효과적인 경험 기반 치료를 가능하게 하며(Emmelkamp et al., 2014; Carl et al., 2019), 가상환경은 상황을 자유롭게 설계하고 반복 학습을 제공하므로 사회기술훈련과 대인관계 연습에서 전이 효과를 도울 수 있다(Parsons & Mitchell, 2002; Ke & Moon, 2020). 아바타 기반 상호작용에서도 치료자-내담자 간 공감과 상담동맹이 형성될 수 있어 비대면 환경에서의 치료관계 유지가 가능하다(Suler, 2004; Riva et al., 2016). 하지만 메타버스 상담에서는 중요한 윤리적·개인정보 보호 문제가 존재하여 데이터 수집·저장 및 제3자 접근에 대한 명확한 동의와 관리가 필요하다(Riva et al., 2016). 임상적 측면에서는 일부 심각한 정신병리, 자해위험 또는 정신증상에는 대면 치료가 더 적합할 수 있으며 가상환경 과다노출로 인한 부작용 가능성도 고려해야 한다(Freeman et al., 2017). 메타버스 상담의 실무적용 확장을 위해 윤리·법적 가이드라인 마련, 데이터 보안 강화, 접근성 개선을 위한 기기 보급 및 교육, 임상적 선별 기준 확립이 보완책으로 제안된다(Riva et al., 2016).

국내 연구는 2021년 김경수의 '범죄 예방을 위한 메타버스 심리치료 활용 모델 연구: 영화 <조커(Joker)> 속 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 겪는 등장인물 중심으로'(김경수, 2021)를 기점으로 발표되기 시작하였다. 이후 메타버스 상담 관련 선행연구는 상담요소 추출(권정현 외, 2023), 메타버스 상담 효과 상승 요인 중 현존감 측정을 위한 척도 번안(정여주 외, 2024), 메타버스 상담 가능성 또는 활성화 방안(권진숙, 2022; 배지석, 최아론, 2023; 최경희, 2023), 메타버스 관련 동향 연구(안명숙, 2022), 메타버스 상담 경험 연구(남선화, 이윤주, 2024; 선헤연 외, 2024), 메타버스 상담의 효과성 연구 등이 해당된다.

## III. 연구 방법

### 1. 분석대상 및 자료수집 방법

본 연구는 연구의 타당성과 신뢰성을 높이기 위해 분석 대상 논문을 국내 등재 학술지에 게재된 논문 중 메타버스 상담의 효과성을 객관적 데이터로 제시한 연구로 한정하였다.

첫째, 학술연구정보서비스(RISS), 한국학술정보서비스(DBpia), 한국학술지인용색인(KCI)을 활용하여 '메타버스 상담', '메타버스 심리치료'를 키워드로 검색하였다. 둘째, 국내에서 메타버스 상담은 2021년 9월 처음 이루어졌으

나 시작 시점을 제한하지 않고 2024년 12월까지 발표된 논문을 모두 수집하였다. 셋째, 중복된 논문을 제외하고 본 연구의 목적에 부합하지 않는 주제와 내용을 다룬 논문을 배제하였다.

또한 연구의 타당도를 높이기 위해, <표 1>의 기준에 따라 논문을 재검토하였다. 재검토 근거는 다음과 같다. 첫째, Microsoft Excel을 활용하여 제목, 저자가 중복된 논문을 배제하였다. 둘째, 분석 대상 자료의 신뢰성, 타당성을 확보하기 위해 학회지 등재 논문으로 제한하였다. 셋째, 메타버스를 활용한 상담을 주 내용으로 다루지 않은 논문을 배제하였다. 예를 들어, 정여주 외(2023)의 '교양강의 내 메타버스 공간 활용에 대한 대학생의 경험 분석'은 메타버스 공간 활용성을 중심으로 다루어 제외하였다. 넷째, 상담 서비스의 제공 주체가 인간이 아닌 논문을 배제하였다. 예를 들어, 지동준 외(2023)의 '메타버스 환경에서 지식 그래프 기반 AI 챗봇을 이용한 민원 서비스 구현 및 최적화는 상담 주체가 챗봇으로 분석 대상 논문에서 제외하였다. 다섯째, 메타버스 상담의 효과성을 객관적 데이터로 제시하지 않은 논문을 배제하였다. 이와 같은 검토 기준에 따라 국내 학술지에 등재된 메타버스 상담과 그 효과성을 다룬 논문 총 8편을 선정하였다.

표 1. 재검토 기준

재검토 기준	편수	예시
중복된 문헌	82	연구 제목과 저자 중복
학술지 논문이 아닌 경우	14	학술대회 자료집, 연구보고서, 학위논문
메타버스 상담 관련 내용이 아닌 경우	36	메타버스가 아닌 화상 상담을 다룬 경우, 메타버스 공간 사용성 연구와 같이 상담과 무관한 경우, 또는 메타버스를 활용한 상담자 교육
상담자가 사람이 아닌 경우	4	상담 주체가 AI 챗봇인 경우
상담 효과성을 검증한 실증 연구가 아닌 경우	15	메타버스 상담요소 추출을 다룬 연구 등 기술적 문헌, 상담 플랫폼으로서의 메타버스 사용성 평가 연구 등 사례연구, 또는 문헌연구

표 2. 분석대상 논문

연번	논문 제목	저자(연도)	학회지명
1	메타버스 플랫폼을 활용한 대학생 대인관계 향상 집단상담 효과	권해수, 심현진(2024)	청소년상담연구
2	메타버스 플랫폼의 ICT 상담 도입 타당성 예비 연구: 스마트폰 과의존군 대상	조수현, 이상욱, 한우서, 이채연(2023)	한국심리학회지: 상담 및 심리치료
3	메타버스플랫폼 활용 학급단위 집단상담 프로그램이 초등학생의 학급응집력 및 공감능력에 미치는 영향	안소희, 권정현, 이재용(2024)	초등상담연구
4	메타버스 플랫폼을 활용한 심리상담 서비스 과정 및 성과 예비 연구	조수현, 이성찬, 강지은, HAN XINHUI, 이상민(2022)	교육치료연구
5	메타버스 플랫폼을 활용한 집단상담과 대면 집단상담이 교사의 심리적 소진에 미치는 효과 비교	심규성(2023)	학습자중심교과교육연구
6	초등학생의 게임 리터러시 향상을 위한 메타버스 기반 인지행동상담 프로그램 개발	이도연, 정여주(2023)	문화와융합
7	재비행 예방을 위한 메타버스 상담 플랫폼 도입 및 운영 - 비행예방교육 개시 전 심리적 개입 및 효과 분석을 중심으로	류혜경, 김종재, 김영용, 김은희(2023)	소년보호연구
8	청소년의 비행 문제 감소를 위한 온라인 메타버스 형식 기반 해결 중심 집단 프로그램의 개발	전진아, 배성훈(2024)	발달지원연구

## 2. 연구분석 틀과 분석항목

본 연구는 선정된 8편의 학술지 논문을 문헌연구 방법으로 분석하여 국내 메타버스 상담의 연구 동향과 효과성을 확인하고자 한다. 이를 위해 문헌분석 틀로 서정은과 전영주(2021)의 연구 및 김현수 외(2018)의 연구에서 사용된 분석 틀을 참고하였다. 서정은과 전영주(2021)의 연구에서 참여자 특성, 상담회기, 이론적 기반, 연구 방법(자료수집방법, 자료분석방법), 신뢰성 확보를 위한 노력(연구자 전문성, 전문가 검증, 슈퍼비전 실시, 예비 프로그램)의 다섯 가지 항목을 참조하였으며, 김현수 외(2018)의 연구에서 사용된 치료 운영 포맷, 설계 특징 항목을 상담형태 항목으로 변안하여 사용하였다. 또한 메타버스 특성에 따라 ‘활용된 메타버스 플랫폼’을 분석 항목으로, ‘신뢰성 확보를 위한 노력’의 세부 항목으로 ‘사전교육(디지털 리터러시)’를 추가하였다.

또한, 메타버스 상담의 효과성을 확인하기 위해 김지연과 이윤희(2021)의 연구를 참고하였으며, 상담자가 제공한 심리적 개입으로 발생한 변화인 ‘상담 개입으로 인한 효과’와 익명성, 실재감, 몰입감과 같은 메타버스 특성으로 나타난 변화인 ‘메타버스로 인한 효과’의 두 가지 항목으로 분류하여 살펴보았다. 메타버스 상담의 효과성을 “상담 개입으로 인한 효과”와 “메타버스로 인한 효과”로 구분하였다. 구분의 이유를 제시하자면, 메타버스 상담은 전통적 대면상담의 ‘상담 개입 효과’와, 디지털·가상환경이라는 ‘기술 매체 효과’가 결합된 복합적 형태의 상담이다. 이에 메타버스 상담의 효과성을 명확히 규명하기 위해서는 상담의 본질적 개입 효과와 메타버스 환경 특성에 기인한 효과를 구분하여 분석할 필요가 있다. 이러한 구분은 상담 효과의 실질적 원인과 메타버스라는 매개 요인을 명확히 파악하고, 향후 상담 환경 설계 및 효과 검증 연구의 방향을 제시하는 데 기여할 수 있다. 두가지 효과에 대한 개념적 정의 및 구분기준을 제시하면, ‘상담 개입으로 인한 효과’는 상담자가 사용하는 상담 이론, 기법, 개입 전략 등 심리사회적 상호작용을 통해 내담자에게 나타나는 긍정적 변화로 정의되고 구분될 수 있다. 한편, ‘메타버스로 인한 효과’는 메타버스 환경에서 제공되는 기술적·공간적 특성, 즉, 몰입감, 익명성, 접근성, 아바타 상호작용, 공간적 제약 해소 등으로 인해 발생하는 심리적·행동적 변화로 정의되고 구분될 수 있다. 메타버스 상담의 연구 동향과 효과성을 확인하기 위해 활용된 분석 틀과 분석 항목의 내용은 <표 3>에 상세하게 제시하였다.

표 3. 분석기준

	분석기준	내용
문헌고찰	참여자 특성	초등학생, 비행청소년, 대학생, 스마트폰 과의존군, 한국어 교사
	활용된 메타버스 플랫폼	메타포레스트, ZEP, 마브
	상담형태	집단상담, 개인상담
	상담회기	최소 1회기~최대 10회기, 최소 40분~최대 90분
	이론적 기반	인지행동치료, 해결중심치료
	연구 방법	양적: 기술통계분석, Wilcoxon signed-rank test, ANOVA, Mixed ANOVA, Repeated Measures ANOVA, Repeated Measured One-way ANOVA, t-test, 독립표본 t-test, 대응표본 t-test, Mann-Whitney U test, 만족도 점수 비교 질적: MAXQDA 활용 내용분석, 주제분석, 내용분석, 텍스트마이닝
	신뢰성 확보를 위한 노력	연구자 전문성, 전문가 검증, 사전교육(디지털 리터러시), 사례회의, 슈퍼비전 실시, 예비 프로그램
효과성	상담 개입으로 인한 효과	대인관계 향상, 스마트폰 과의존성 해소, 학업응집력과 공감능력 향상, 일상생활 정신건강 개선, 교사의 심리적 소진 정도의 감소, 게임 리터러시 상승 및 게임조절력 향상, 교육생들의 자기 인식 및 자기반성 촉진, 청소년 비행 정도 감소 및 사회적 문제해결 능력 증가
	메타버스로 인한 효과	아바타를 통한 익명성, 실재감, 흥미를 통한 몰입감



## IV. 연구 결과

### 1. 메타버스 상담의 연구 동향

#### 가. 참여자 특성

국내 메타버스 상담을 다룬 연구 총 8편에 나타난 참여자 특성을 살펴보면, 초등학생, 비행청소년, 대학생, 스마트폰 과의존군, 한국어 교사로 다양했으며, 연령대는 초등학생부터 대학생을 대상으로 한 경우가 많은 것으로 나타났다(권해수, 심현진, 2024; 조수현 외, 2022; 류혜경 외, 2023; 전진아, 배성훈, 2024; 안소희 외, 2024; 이도연, 정여주, 2023). 메타버스 상담의 주제로는 대인관계, 학업, 진로, 취업, 스마트폰 과의존, 학급응집력 및 공감능력, 교사의 심리적 소진, 게임 리터러시, 청소년 비행 등으로 다양했으며, 이를 <표 4>에 제시하였다.

초등학생을 대상으로 한 연구는 2편으로 초등학교 4학년을 대상으로 학급응집력과 공감능력의 변화를 분석하거나, 초등학교 6학년을 대상으로 게임 리터러시 변화를 분석한 연구(안소희 외, 2024; 이도연, 정여주, 2023)가 있었다. 청소년을 대상으로 한 연구는 2편으로, 청소년 비행으로 학교, 법원 등에서 특별 교육을 의뢰한 학생들이 대상이 된 경우로 나타났다(류혜경 외, 2023; 전진아, 배성훈, 2024). 대학생을 대상으로 한 연구도 2편으로 주로 대인관계, 학업, 취업 등을 다루었음을 알 수 있었다(권해수, 심현진, 2024; 조수현 외, 2022). 이외에 11세~56세 까지 스마트폰 과의존군을 대상으로 한 연구(조수현 외, 2023)와 외국인 유학생을 대상으로 한국어를 가르치는 교사를 대상으로 심리적 소진의 변화를 분석한 연구(심규성, 2023)가 있었다.

참여자 모집 방법은 자발적 신청이 4건, 연구자 주도 모집이 4건이었다. 참여자 자발적 신청의 경우 온라인 홍보물과 참여여부 설문 폼을 활용하여 연구 대상자를 모집하였다(권해수, 심현진, 2024; 심규성, 2023; 조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023). 연구자 주도 모집은 연구자가 특정 초등학교 학급을 선정 및 학급 담임교사에게 협조를 구하거나(안소희 외, 2024; 이도연, 정여주, 2023), 교육청, 법원 등 기관의 의뢰를 기반으로 연구대상자를 모집하였다(류혜경 외, 2023; 전진아, 배성훈, 2024).

표 4. 참여자 특성

참여자	상담 주제	모집 방법
초등학생	학급응집력과 공감능력, 게임 리터러시	연구자 주도
비행청소년	재비행 예방	연구자 주도
대학생	대인관계, 학업, 진로, 취업	자발적 신청
스마트폰 과의존군	스마트폰 과의존성	자발적 신청
한국어 교사	심리적 소진	자발적 신청

#### 나. 활용된 메타버스 플랫폼

메타버스 상담에 활용된 메타버스 플랫폼은 메타포레스트, ZEP, 마브의 3가지로 나타났다. 메타포레스트는 3D 기반의 상담 목적으로 개발된 메타버스 플랫폼으로 음성 변조, 표정 트래킹이라는 익명성을 강화하는 기술을 제공하여 비언어적 의사소통이 가능하도록 하였다(권해수, 심현진, 2024; 심규성, 2023; 조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023). ZEP은 2D 기반의 범용성 메타버스 플랫폼으로 다양한 에듀테크와의 호환성이 높고 미니게임 요소를 제공하고 있어, 주로 초등학생을 대상으로 한 메타버스 상담에 이용되었다(안소희 외, 2024; 이도연, 정여주,



2023; 전진아, 배성훈, 2024). 마브는 메타포레스트와 같이 상담 목적의 메타버스 플랫폼으로 개발되었으며, 특히 상담카드, 가족조각, 동물 조각과 같은 상담 도구를 제공하여 역동적 상담활동이 가능하도록 지원하고 있다(류혜경 외, 2023). 활용된 메타버스 플랫폼의 특징은 <표 5>에 제시하였다.

표 5. 활용된 메타버스 플랫폼

메타버스 플랫폼	특징
메타포레스트	3D, 가상 상담공간 제공, 실시간 표정 트래킹, 음성 변조, 제스처 버튼
ZEP	2D, 맵 제공, 맵 제작/수정, 화상회의 지원, 에듀테크 호환, 미니게임
마브	3D, 가상 상담공간 제공, 상담카드, 가족조각, 동물조각

그림 1. 메타버스 플랫폼 예시

		
메타포레스트(METAFOREST)	ZEP	마브(Mindvridge)
출처: “『메타포레스트』 유튜브 영상 화면 캡처 [Screenshot]”, METAFOREST(메타포레스트), 2022. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xjSLyi2yGwA">https://www.youtube.com/watch?v=xjSLyi2yGwA</a>	출처: “『ZEP』 홈페이지 화면 캡처 [Screen shot]”, ZEP, 2024. <a href="https://zep.us/play/2nrAEb">https://zep.us/play/2nrAEb</a>	출처: “『마인드브이알』 유튜브 영상 화면 캡처 [Screenshot]”, 마인드브이알, 2023. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NmRQrVzG4TU">https://www.youtube.com/watch?v=NmRQrVzG4TU</a>

## 다. 상담형태 및 상담회기

메타버스 상담의 상담형태는 집단상담이 5건, 개인상담이 3건으로 집단상담으로 진행된 경우가 많았다. 집단상담은 주제, 회기별 활동 내용을 구체적으로 명시한 구조화된 집단상담이 3건, 회기별 구체적 활동내용이 명시되지 않은 반구조화된 집단상담이 2건으로 나타났다. 또한 상담 공간으로서의 메타버스 상담과 대면 상담을 비교한 연구가 2건, 메타버스 공간에서 대면 프로그램과 메타버스용 프로그램을 비교한 연구가 1건이었다. 상담회기를 살펴보면, 집단상담은 6회기부터 10회기의 단기 상담으로 이루어졌으며, 상담 시간은 회기 당 40분에서 90분으로 다양하게 나타났다. 개인상담은 1회기에서 7회기의 단기 상담으로 이루어졌다.

## 라. 이론적 기반

메타버스 상담에 접목된 상담 이론은 인지행동치료 2건, 해결중심치료 1건으로 나타났다. 대학생의 대인관계 향상을 위한 집단 프로그램을 구성한 권해수와 심현진(2024)의 연구에서는 프로그램에 인지행동치료적 관점을 접목하였으며, 대인관계의 핵심감정, 핵심신념, 비합리적 신념, 수용과 변화 등을 세부 목표로 하여, 메타버스 상담에서 인지행동적 접근이 대면상담과 마찬가지로 대인관계 향상에 효과적인지 검증하였다. 또한, 게임 리터러시 향상을 위한 집단 프로그램을 구성한 이도연과 정여주(2023)도 관계 형성, 목표에 관한 인지적·행동적 개입

등을 세부 목표로 한 인지행동치료 기반의 프로그램을 구성하였으며, 게임 리터러시 향상에 인지행동치료적 접근이 유용한지 비교하고자 하였다.

한편, 기존 대면 상담에 적용된 재비행 예방을 위한 해결중심치료 기반 프로그램을 메타버스 상담에 맞게 구성 및 적용하고 그 효과성을 분석한 전진아와 배성훈(2024)은 자원 찾기, 강점 발견, 해결 유도 등을 회기별 목표로 하여, 재비행 예방을 위한 해결중심치료적 접근이 메타버스 상담에서도 효과적인지 분석하였다. 이외 5편의 연구에서는 상담에 접목한 이론을 구체적으로 명시하지 않았다.

## 마. 연구 방법

메타버스 상담의 효과성을 분석하기 위해 활용된 연구 방법을 살펴보면, 양적연구 4편, 혼합연구 4편으로 질적연구만을 활용한 연구는 없는 것으로 나타났다. 측정도구 및 자료수집방법으로 양적연구에서는 표준화된 척도를, 혼합연구에서는 표준화된 척도와 함께 인터뷰, 소감문 등을 활용한 것을 알 수 있었다. 자료분석방법을 살펴보면, 양적연구의 경우 t-test, ANOVA를 주로 활용하여 분석한 것으로 나타났으며, 혼합연구의 경우 양적자료는 Wilcoxon signed-rank test, Repeated Measures ANOVA로, 질적자료는 주제분석, 텍스트마이닝 방법 등으로 내용 분석한 것으로 확인되었다. 연구 방법에 대한 내용은 <표 6>에 상세하게 제시하였다.

표 6. 연구 방법

저자(연도)	분류	측정도구 및 자료수집방법(양적/질적)	자료분석방법(양적/질적)
심규성(2023)	양적연구	교사의 심리적 소진 측정도구(TBI)	t-test, Mixed ANOVA, Mann-Whitney U test
조수현 외(2023)	양적연구	핵심 상담성과 도구(K-CORE-OM), 스마트폰 과의존 통합척도, 치료적 실재감 척도(TPI), 작업동맹 척도(WAI-S), 상담만족도(CSQ), 상담환경만족도(CESQ)	기술통계분석, Wilcoxon signed-rank test, ANOVA
안소희 외(2024)	양적연구	학급응집력 척도, 공감능력 척도	t-test, 독립표본 t-test, 대응표본 t-test
전진아, 배성훈(2024)	양적연구	자기보고식 청소년 비행 척도, 사회적 문제해결능력 척도(PSPI-R), 정서조절능력 척도(ERC), 만족도점수	t-test, Repeated Measures ANOVA, 만족도점수 비교
조수현 외(2022)	혼합연구	핵심 상담성과 도구(K-CORE-OM), 치료적 실재감 척도(TPI-C), 상담만족도(CSQ), 작업동맹척도 단축형 질문지(WAI-S) / 심층면접질문지(상담자, 내담자)	Repeated Measured One-way ANOVA, Wilcoxon signed-rank test, 기술통계분석 /주제분석
류혜경 외(2023)	혼합연구	구조화된 설문지 / 내담자 소감문	대응표본 t-test, 빈도분석 /텍스트마이닝
이도연, 정여주(2023)	혼합연구	게임 리터러시 척도 / 내담자 회기별 소감문, 내담자 개별 인터뷰, 연구자의 관찰자료	Repeated Measures ANOVA /내용분석
권해수, 심현진(2024)	혼합연구	대인관계 변화척도 / 내담자 포커스 그룹 인터뷰(FGI)	Mann-Whitney U Test, Wilcoxon signed-rank test /MAXQDA 활용 내용분석

## 바. 신뢰성 확보를 위한 노력

신뢰성 확보를 위한 노력을 살펴보면, 연구자의 전공 분야, 전문가 자격, 상담 경력 등을 제시하며 연구자 전문성을 확보한 연구는 총 5편으로 나타났다(권해수, 심현진, 2024; 류혜경 외, 2023; 심규성, 2023; 조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023). 연구자의 전문성으로 상담 및 상담심리, 아동·가족학 전공과 상담심리 자격증, 메타버스 상담을 포함한 비대면 상담 경력이 제시되었다. 특히 메타버스 상담의 접근성과 관련하여 연구자가 약 2년간 메타버스 상담을 직접 수행하고 상담자는 2년 이상 비대면 상담 수행 경험이 있는 연구(조수현 외, 2023), 연구자(상담자)가 약 2년간 화상 플랫폼을 활용한 원격 수업 진행 경험이 있는 연구(심규성, 2023), 상담 진행 전에 상담자에게 메타버스 조작법에 대한 교육을 진행한 연구(류혜경 외, 2023; 조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023)와 같이, 연구자 및 상담자가 메타버스 상담에 대한 이해도와 접근성을 확보하기 용이했을 것으로 예상되는 연구가 총 4편이었다.

이외에도 상담 프로그램, 내담자 질문지에 대한 전문가 검증을 거친 연구는 총 6편으로 확인되었으며, 메타버스를 활용한 상담에 필요한 기술을 사전에 익히기 위해 디지털 리터러시 교육을 진행한 연구는 총 3편으로 나타났다. 이외 예비 프로그램을 실행한 연구가 2편(이도연, 정여주, 2023; 전진아, 배성훈, 2024), 사례회의를 실시한 연구 2편(조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023), 슈퍼비전을 실시한 연구 1편(조수현 외, 2022)으로 확인되었다. 메타버스 상담에서 연구의 신뢰성을 확보하기 위한 노력의 내용은 <표 7>에 제시하였다.

표 7. 신뢰성 확보를 위한 노력

저자(연도)	연구자 전문성	전문가 검증	사전교육 (디지털 리터러시)	사례 회의	슈퍼비전 실시	예비 프로그램
조수현 외(2022)	○ (상담전공 석사학위 소지 또는 재학)	총 1인의 전문가검증	○	○	○	X
류혜경 외(2023)	○ (아동·가족학 박사, 상담학 박사수료자, 상담심리관련 석사)	X	○	X	X	X
심규성(2023)	○ (상담심리전공 박사 수료자)	총 1인의 전문가검증	X	X	X	X
이도연, 정여주 (2023)	X	총 8인의 전문가검증	X	X	X	○
조수현 외(2023)	○ (메타버스 상담 경험 2년, 메타버스 상담 관련 논문 출판 경험)	X	○	○	X	X
권해수, 심현진 (2024)	○ (상담심리전공 박사학위 소지 또는 수료자, 상담심리사 2급)	총 2인의 전문가검증	X	X	X	X
안소희 외(2024)	X	총 6인의 전문가검증	X	X	X	X
전진아, 배성훈 (2024)	X	총 3인의 전문가검증	X	X	X	○

## 2. 메타버스 상담의 효과성

### 가. 상담 개입으로 인한 효과

메타버스 상담의 효과성을 다룬 연구를 살펴보면 상담 개입으로 인한 효과는 다음과 같이 나타난다.

첫째, 대인관계 향상이다(권해수, 심현진, 2024). 메타버스에서 대학생 대상 인지행동치료 기반의 대인관계 향상 집단 프로그램을 운영했을 때, 내담자의 만족감, 개방성, 신뢰감이 유의하게 상승하였다. 또한 내담자가 기존의 대인관계 신념, 패턴을 인지하고 변화 필요성을 느꼈으며, 더 나은 대인관계를 맺고자 하는 욕구가 향상되었다고 보고하였다. 둘째, 스마트폰 과의존성의 해소이다(조수현 외, 2023). 스마트폰 과의존군을 대상으로 메타버스 집단 프로그램을 운영했을 때, 스마트폰 과의존성이 유의하게 감소하였으며, 치료적 실재감, 작업동맹이 높은 수준으로 측정되었다. 그러나 전반적인 정신건강 개선은 유의한 변화가 없었고, 상담환경만족도도 상담만족도보다 낮게 나타났다. 셋째, 학업응집력과 공감능력의 향상이다(안소희 외, 2024). 초등학생을 대상으로 자기와 타인 이해, 관계형성 메타버스 집단 프로그램을 운영했을 때, 학급 분위기, 의사소통 요소를 포함한 학업응집력과 공감적 각성을 포함한 공감능력이 모두 유의하게 상승하였다. 또한 이러한 효과는 4주 후까지 지속되었다. 넷째, 일상생활 정신건강 개선이다(조수현 외, 2022). 대학생을 대상으로 메타버스 개인 상담을 실시했을 때, 심리적 어려움의 정도인 전반적인 정신건강 척도가 유의하게 감소하였으며, 이러한 효과는 최대 4주까지 지속되었다. 내담자는 일상생활 속 의욕이 증대되는 등 긍정적 성과를 보고하였다. 다섯째, 교사의 심리적 소진 정도의 감소이다(심규성, 2023). 외국인 유학생에게 한국어를 가르치는 교사를 대상으로 메타버스 집단 상담을 실시하였을 때, 교사의 심리적 소진 정도가 유의하게 감소하였다. 또한 내담자는 메타버스 상담 과정에서 공감받는 경험을 했다고 보고하였다. 여섯째, 게임 리터러시와 게임 조절력의 상승이다(이도연, 정여주, 2023). 초등학생을 대상으로 메타버스에서 인지행동치료 기반의 게임 리터러시 향상 집단 프로그램을 운영했을 때, 게임 리터러시 총점과 게임조절력이 유의하게 상승하였다. 또한 내담자는 해로운 게임을 분별하고 게임 윤리의 필요성을 느꼈으며 자신의 게임 행동을 성찰하는 경험을 하였다고 보고하였다. 일곱째, 자기인식 및 자기반성의 촉진이다(류혜경 외, 2023). 비행예방교육이 의뢰된 청소년을 대상으로 메타버스 개인상담을 실시했을 때, 목표설정 참여도, 현실적 도움 정도, 도움 실천 의지가 유의하게 상승하였다. 또한 과거를 돌아보고 반성의 시간을 가졌다는 응답이 많아 자기인식, 자기반성을 촉진하는 것으로 나타났다. 마지막으로, 청소년 비행정도 감소와 사회적 문제해결능력의 증가이다(전진아, 배성훈, 2024). 비행 행동으로 특별교육이 의뢰된 청소년을 대상으로 메타버스에서 해결중심치료 기반의 집단 프로그램을 운영했을 때, 청소년 비행 정도는 유의하게 감소하였고, 사회적 문제해결능력, 정서조절 능력은 유의하게 상승하였다.

한편, 상담 공간(대면, 메타버스) 또는 상담 프로그램(기존 대면 프로그램, 메타버스용 프로그램)을 비교하며, 대면상담과 메타버스 상담의 효과성에 차이가 있는지 확인하고자 한 연구가 있었다. 첫째, 메타버스 상담과 대면 상담에 동일 프로그램을 적용하여 상담 공간에 따른 효과성을 비교 확인한 연구가 2건 있었다(심규성, 2023; 전진아, 배성훈, 2024). 연구 결과, 두 연구 모두에서 메타버스 상담이 대면상담과 유사한 효과성을 보여, 대면과 메타버스의 상담 공간에 따른 유의한 차이가 없음을 확인하였다. 그러나 전진아와 배성훈(2024)의 연구에서 사회적 문제해결, 합리적 문제해결기술 및 회피적 반응양식 요인은 메타버스 상담보다 대면상담에서의 효과성이 조금씩 더 높았던 것으로 확인되었다. 둘째, 메타버스 공간에 기존의 대면 프로그램과 메타버스용 프로그램을 적용하여 메타버스용 프로그램이 더 효과적인지 확인한 연구가 1건 있었다(이도연, 정여주, 2023). 게임 리터러시 향상을 위한 인지행동치료 기반의 기존 대면상담용 프로그램과 메타버스 상담용 개발 프로그램을 비교한 결과, 메타버스 상담용 개발 프로그램이 더 효과적인 것으로 나타나, 메타버스 상담용 프로그램 개발의 필요성을 시사하였다.

셋째, 메타버스 상담에 기존 효과성이 입증된 대면 프로그램을 그대로 적용한 연구가 2건 있었다(권해수, 심현진, 2024; 조수현 외, 2023). 이들 연구를 통해 메타버스 상담에 기존 대면 프로그램을 그대로 적용하여도 긍정적인 성과를 나타냄을 확인하였다. 특히 인지행동상담은 메타버스 상담에서 대면 상담보다 효과적인 것으로 나타난다. 이는 메타버스 상담에서 상승 효과를 보이는 상담 이론의 개발과 지속적인 사례 연구가 필요함을 시사한다. 한편, 조수현 외(2023)의 연구에서 메타버스 상담의 상담환경 만족도 요인이 상담만족도보다 낮게 측정되었음을 알 수 있었다. 이는 참여자 특성 및 상담 주제에 적합한 메타버스 플랫폼이 있는지 다양한 메타버스 플랫폼 간 비교 연구의 필요성을 시사한다.

## 나. 메타버스로 인한 효과

메타버스 상담의 효과성을 다룬 연구에서 메타버스로 인한 효과를 살펴보면 다음과 같이 나타난다.

첫째, 아바타를 통한 익명성이다. 메타버스 상담의 익명성은 내담자의 자기 개방을 촉진한다(조수현 외, 2022). 메타버스 상담이 처음인 내담자는 상담 초기 익명성 보장에 대한 염려를 보이기도 하였으나(권해수, 심현진, 2024), 상담이 진행되면서 익명성으로 인해 편안함을 느끼며 솔직하게 이야기하는 것에 대한 부담감이 감소되었다(류혜경 외, 2023; 심규성, 2023; 조수현 외, 2022). 이로 인해 내담자의 자기 개방이 가속화되며(권해수, 심현진, 2024; 조수현 외, 2022), 상담자와 내담자의 라포 형성이 촉진된다(류혜경 외, 2023). 상담자도 아바타로 인한 자기 노출 부담감이 감소하여 메타버스 상담에서 편안함을 경험하였다(류혜경 외, 2023; 조수현 외, 2022). 둘째, 실재감이다. 내담자는 현실과 같이 꾸며진 가상 공간과 직접 커스텀한 아바타를 통해, 가상 공간에 자신이 실재 존재하는 것으로 느끼고 편안함을 경험했다(권해수, 심현진, 2024; 심규성, 2023; 조수현 외, 2022). 메타버스 상담의 실재감은 상담 몰입도를 증대시키고 깊은 자기개방이 가능하게 한다(조수현 외, 2022). 또한 여러 아바타가 한 공간에 모인 것을 보면서 집단 구성원으로서의 소속감을 느끼고, 고개 끄덕임 같은 제스처를 통해 공감받는 경험을 하였다고 보고하였다(안소희 외, 2024; 조수현 외, 2022). 마지막으로, 흥미를 통한 몰입감이다. 내담자는 메타버스에서 아바타를 조작하며 이동하는 것에 흥미를 느꼈다(류혜경 외, 2023; 이도연, 정여주, 2023). 미니 게임 요소는 특히 청소년 내담자의 상담만족도를 증대시키는 요인이 되었다(안소희 외, 2024; 전진아, 배성훈, 2024). 상담 만족도의 상승은 상담에의 몰입도를 높이고, 프로그램 목표 달성도를 향상시킨다(류혜경 외, 2023; 전진아, 배성훈, 2024). 또한 상담 경험의 유용성이 부각되어 상담 재참여 의사를 높이는 것으로 나타났다(류혜경 외, 2023; 전진아, 배성훈, 2024). 메타버스로 인한 효과를 확인한 연구들은 임상군(환자 집단)을 제외하고, 일반군(일반인 집단)만을 연구 대상으로 포함하였다.

반면, 메타버스로 인한 효과성과 함께 메타버스로 인한 한계점도 보고되었다. 첫째, 기술적 어려움이다. 상담자와 내담자는 인터넷 끊김, 조작기술 미숙으로 인해 몰입이 방해되는 순간이 있었다고 보고했다(권해수, 심현진, 2024). 이는 상담자와 내담자의 기술 친숙도 증진을 위한 디지털 리터러시 교육의 필요성을 시사한다(조수현 외, 2022). 둘째, 윤리적 문제 발생 가능성이다. 비대면 상황에서 상담자는 내담자의 돌발행동, 위기상황 발생에 대처하기 어렵고(심규성, 2023; 조수현 외, 2022), 이는 내담자 중도탈락률을 높이는 원인이 될 수 있다(조수현 외, 2023). 따라서 상황별 구체적인 지침 및 대응 매뉴얼의 필요성이 제기된다(조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023). 셋째, 비언어적 표현 관찰의 어려움이다. 아바타에 실시간으로 표정이 반영되거나 제스처 버튼을 활용하여 비언어적 소통이 가능하나, 상담자는 내담자가 침묵할 때 생산적 침묵인지 아닌지 분별하기 어렵다고 보고하였다(권해수, 심현진, 2024).

표 8. 메타버스 상담의 효과성

구분	내용	저자
상담 개입으로 인한 효과	대면 상담과 메타버스 상담에 동일 프로그램 적용	심규성, 2023; 전진아, 배성훈, 2024
	메타버스 상담에 대면용 프로그램과 메타버스 전용 프로그램을 각각 적용	이도연, 정여주, 2023
	메타버스 상담에 대면용 프로그램만 적용	권해수, 심현진, 2024; 조수현 외, 2023
	메타버스 상담에 메타버스 전용 프로그램만 적용	안소희 외, 2024; 조수현 외, 2022; 류혜경 외, 2023
메타버스로 인한 효과	아바타를 통한 익명성	권해수, 심현진, 2024; 류혜경 외, 2023; 심규성, 2023; 조수현 외, 2022; 조수현 외, 2023
	실재감	권해수, 심현진, 2024; 심규성, 2023; 안소희 외, 2024; 조수현 외, 2022
	흥미를 통한 몰입감	류혜경 외, 2023; 안소희 외, 2024; 이도연, 정여주, 2023; 전진아, 배성훈, 2024

## V. 논의 및 제언

### 1. 논의

본 연구는 ‘메타버스 상담’ 및 ‘메타버스 심리치료’를 키워드로 한 총 8편의 메타버스 상담 효과성 관련 학술논문을 선정하여, 국내 메타버스 상담의 연구 동향과 효과성을 확인하였다. 이 때 본 연구의 검색 키워드에 “VR”, “virtual reality”, “가상현실”, “가상공간” 등을 포함하지 않았다. 그 이유로 “가상현실은 메타버스의 한 요소로서, 메타버스와 가상현실은 다른 개념임을 유의해야 한다(Hayes et al., 2024).”라는 최근 연구에 민감성을 가지고 검색어 선정을 하였다. 이에 따라, 첫째, 메타버스는 최근 몇 년간 플랫폼·사회적 상호작용·아바타 기반의 지속적 가상환경을 포괄하는 개념으로 정교화되어 왔으며, 본 연구는 이러한 특유의 구조(예: 아바타 상호작용, 지속적 멀티유저 환경, 사회적·상업적 생태계)를 중심으로 상담 적용 사례를 분석하고자 했다. 반면 ‘VR/virtual reality/가상현실/가상공간’은 기술적 구현(헤드셋 기반 몰입형 환경 등)이나 단일 실험실적 환경을 지칭하는 경우가 많아, 본 연구 목적(메타버스 플랫폼 특유의 상호작용·사회구조 분석)과 일치하지 않았다. 둘째, VR/virtual reality/가상현실/가상공간 키워드 관련 연구는 대부분 메타버스의 (사회적·플랫폼적 특성을 다루지 않는) 기술·몰입도 중심 연구로, 본 논문의 분석틀에 검색어로 선정되어 직접 연결되기 어려운 것으로 판단되었기 때문이다.

메타버스 상담의 연구 동향은 참여자 특성, 활용된 메타버스 플랫폼, 상담형태, 상담회기, 이론적 기반, 연구 방법, 신뢰성 확보를 위한 노력을 중심으로 살펴보았다. 또한, 메타버스 상담의 효과성을 상담 개입으로 인한 효과와 메타버스로 인한 효과로 나누어 확인하였다. 본 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다. 첫째, 국내 메타버스 상담의 연구 동향 중 주요 내용을 제시하면 다음과 같다. 메타버스 상담에 참여한 참여자의 연령대는 초·중·고등학생부터 중년의 성인까지 다양했고 대부분 디지털 매체에 익숙하여 새로운 매체 적응이 어렵지 않은 경우로 나타났다. 이러한 결과는 비대면 상담의 연구 동향을 알아본 장수미 외(2022)의 연구에서 비대면 상담이 주로 아동, 청소년, 초기 성인기를 대상으로 한 경우가 많았다는 점과 일치하며, 디지털 매체가 능숙하지 않은 노인층은 타 연령대에 비해 비대면 상담 선호도가 낮아, 비대면 상담의 접근성이 낮다는 유현실과 이태희(2022)의 분석과 유사함을 알 수 있다. 한편, 메타버스 상담의 주제로는 대인관계, 취업, 게임 리터러시, 심리적 소진, 청소년 비행 등 다양한 주제가 다루어졌고, 메타버스 플랫폼인 메타포레스트, ZEP, 마브가 메타버스 상담에 활용되었다. ZEP은 플랫폼에서 미니게임과 같은 흥미유발 요소를 제공하고 있어 초·중·고등학생, 청소년 대상 상담에 유용할 수 있다.



한편, 마르는 가족조각, 상담카드 등을 제공하고 있어 가족조각기법을 활용한 가족상담에 활용도가 높다.

메타버스 상담의 상담형태 및 상담회기를 살펴본 결과, 상담형태는 집단상담인 경우가 더 많았다. 이는 비대면 상담이 대부분 집단상담으로 이루어졌다는 장수미 외(2022)의 연구 결과와 같으며, 비대면 상담은 시공간적 제약이 없어 여러 명이 일정을 조율하기 유용하다는 특성을 나타내는 것으로 보인다. 상담회기는 1~10회의 단기 상담만 진행된 것으로 나타났는데, 이는 메타버스 상담이 단기 상담임에도 대부분 긍정적 성과를 보고하고 있음을 알 수 있다(김정석, 권경인, 2024). 메타버스 상담에 접목된 상담 이론으로 총 3편의 연구에서 인지행동치료, 해결중심치료가 활용되었는데, 가상 공간을 기반으로 한 메타버스 상담에도 인지행동치료를 주요하게 고려할 수 있음이 시사된다(이동연 외, 2022; Riva, 2005). 메타버스 상담에 활용된 연구 방법에는 양적연구와 혼합연구가 활용되었다. 신뢰성 확보를 위한 노력에는 연구자 전문성, 전문가 검증을 주로 획득한 것으로 나타났고, 디지털 리터러시를 위한 사전 교육이 진행된 경우는 3편에 그쳤다. 향후의 연구에서는 상담 시작 전 상담자 및 내담자에게 디지털 리터러시를 위한 교육이 선행될 수 있도록 보완할 필요가 있다.

둘째, 메타버스 상담의 효과성을 '상담 개입으로 인한 효과'와 '메타버스로 인한 효과'로 분류하여 살펴보았다. 먼저, 메타버스 상담 개입효과를 살펴보면, 대인관계 향상, 심리적 소진 감소, 청소년 비행 정도 감소, 게임 리터러시 상승 등 대부분의 메타버스 상담에서 상담 개입으로 긍정적 효과를 보고하였으며, 일부는 이러한 효과가 최대 4주까지 지속하는 것으로 확인하였다. 이는 대부분의 비대면 상담에서 유의한 성과를 보고했다고 확인한 장수미 외(2022)의 연구 결과와 같으며, 화상 집단상담이 대인관계, 공감능력 향상에 효과적이었음을 확인한 김정석과 권경인(2024)의 연구 결과와 흐름을 같이 한다. 한편, 전반적인 정신건강 개선의 경우 연구별로 상이한 결과가 혼재하는데, 이는 화상 집단상담에서 주관적 안녕감 개선의 화상 상담 효과가 상이하게 나타난 것과 유사하여(김정석, 권경인, 2024), 지속적인 관련 연구가 필요함을 시사한다. 추가적으로 상담 공간(대면, 메타버스) 또는 상담 프로그램(대면 프로그램, 메타버스 프로그램) 비교 관점에서 효과성을 살펴보았다. 그 결과 상담 공간으로써 메타버스 상담이 대면 상담과 비교하여 그 효과성에 유의한 차이가 없거나 조금 더 효과적인 것으로 나타났다. 그러나 사회적 문제해결을 포함한 일부 요인에서 메타버스 상담 공간보다 대면상담이 조금 더 효과적으로 나타난 점을 고려하면(전진아, 배성훈, 2024), 익명성에 기대지 않고 직접 마주하여 기술을 배우고 실천하는 활동이 필요한 회기에서는 상황에 따라 대면상담을 적절히 조화하였을 때 상담 성과를 더 높일 수 있을 것으로 보인다. 또한 상담 프로그램의 경우 대면 프로그램을 메타버스 상담에 그대로 활용하여도 효과적이었으나, 메타버스 플랫폼의 흥미 요소를 잘 활용하여 재구성했을 때 더 높은 효과를 보여, 지속적인 메타버스 프로그램 연구가 필요함을 알 수 있었다. 메타버스의 주요 흥미요소는 사용자들로 하여금 현실과 구분하기 힘든 몰입형 3D 공간에서 새로운 정체성을 실험하고 표현할 수 있게 하며, 실시간 상호작용과 공동 활동을 통해 강력한 사회적 연결과 커뮤니티를 제공하는 점이다. 이처럼 물리적 제약을 넘는 무한한 탐험과 독특한 경험은 사용자의 호기심을 자극하고 몰입감을 높일 수 있다. 다만, 상담 공간과 상담 매체를 다르게 하여 분석한 연구의 수가 적어 상담 개입으로 인한 효과의 요인을 명확히 특정하고 일반화하기는 다소 어렵다. 향후에는 메타버스 상담을 대면상담, 기타 비대면 상담매체, 상이한 메타버스 상담 플랫폼 간 비교하는 다양한 연구가 필요할 것으로 보인다.

다음으로, 메타버스의 특성효과는 아바타를 통한 익명성, 실재감, 흥미를 통한 몰입감으로 나타났다. 메타버스 특성은 상담만족도와 상담목표 달성도를 향상시키는 것으로 확인되었으며, 이는 앞선 메타버스 상담 관련 선행 연구에서 제시된 메타버스 특성 및 효과성과 일치하는 것으로 나타났다(남선화, 이연주, 2024; 선혜연 외, 2024; Kang et al., 2024; Vila et al., 2024; Witt et al., 2016). 한편, 메타버스 특성으로 인한 한계도 확인할 수 있었다. 기술적 어려움, 윤리적 문제 발생 가능성, 침묵과 같은 비언어적 표현 관찰 어려움으로 나타났으며, 이는 비대면 상담의 한계로 보고되고 있는 내용과도 일치한다(김정석, 권경인, 2024; 김지연, 이윤희, 2021; 이수정 외, 2022; 조수현 외, 2022). 그러나 최근 비대면 상담을 위한 윤리원칙 및 행동강령이 마련되고(한국상담학회, 2024), 메타

버스 상담이 확산되고 보편화된 이후에는 기술적 문제가 상담 몰입감을 저해할 가능성이 낮아질 것이다(권해수, 심현진, 2024).

한편, 본 연구는 메타버스 상담의 효과성에 대한 분석을 시도하였으나 다음과 같은 주요 한계점을 지닌다. 우선, 분석 대상 논문은 총 8편에 불과하며, 메타버스 상담 효과성 분석에 있어 체계적 문헌고찰이나 메타분석과 같은 좀 더 체계적이고 종합적인 방법론을 적용하지 않았다는 점이다. 이는 메타버스 상담 연구가 아직 초기 단계에 있어 표준화된 효과 크기를 산출하는 통계 분석이나 체계적 문헌고찰을 적용하기보다, 객관적 자료를 기반으로 상담 효과성을 보고한 양질의 연구를 우선적으로 선별한 뒤 이들을 심층적으로 비교·분석하여 메타버스 상담 효과성의 공통 요소나 분류 기준을 탐색하고 논의하는데 초점을 두었기 때문이다. 그 결과 최종 분석 대상으로 선정된 논문은 총 8편으로 제한되었다. 따라서 본 연구에서 분석된 8편의 연구 결과를 바탕으로 메타버스 상담의 효과성을 모든 상담 장면에 일반화하기는 어려운 상황이다.

따라서 향후 연구에서는 국외 문헌을 포함하고, 분석 사례 수를 확장하여 현재 연구의 한계를 보완할 필요가 있으며, 연구 방법론에 있어서는 체계적 문헌고찰이나 메타분석을 적용하여 보다 체계적이고 포괄적인 분석이 이루어져야 할 것이다. 이와 같은 후속 연구가 진행된다면, 메타버스 상담의 효과성에 대한 보다 신뢰할 만한 결론을 도출할 수 있을 것이다.

그럼에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 주요 함의를 갖는다. 첫째, 본 연구는 비대면 상담 방식 중 메타버스 상담에 초점을 맞추어 연구 동향을 살펴보고 메타버스 상담의 효과성을 확인하였다. 현재 국내에서 메타버스 상담은 연구 초기 단계에 있으며 실증적 연구가 부족한 상황에서, 본 연구는 메타버스 상담의 효과성을 탐색하고 그 결과를 도출하였다. 이는 향후 메타버스 상담에 대한 연구를 위한 기초 자료를 제공하는 중요한 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 메타버스 상담과 대면 상담의 효과성 간의 유사성과 차이점을 확인하고, 두 상담 방식이 융합될 때 나타날 수 있는 시너지 효과에 대한 근거를 제시하였다. 메타버스 상담은 다양한 주제에서 대체로 대면 상담과 유사하거나 근소하게 더 높은 효과성을 나타내는 것으로 확인되었다. 또한, 대면 상담에서 사용되는 개입방법을 메타버스 상담에 그대로 적용해도 효과적이며, 경우에 따라 메타버스 상담을 위해 개발된 프로그램이 기존 대면 상담 프로그램보다 더 성과를 낼 수 있다는 결과도 도출되었다. 특히, 메타버스 상담의 익명성은 성 소수자, 수감자, 의사나 교사와 같은 특수 직군 종사자들이 낙인 효과를 우려하여 상담을 받지 못하는 문제를 해결하는 데 중요한 역할을 한다. 이러한 접근성 향상은 지속적인 실증적 연구와 메타버스 상담용 프로그램 개발의 필요성을 시사한다.

셋째, 본 연구는 메타버스 상담에서 메타버스 특유의 요소들이 상담 효과에 미치는 영향을 확인하고 제시하였다. 메타버스의 아바타를 통한 익명성, 실재감, 그리고 흥미를 유발하는 몰입감은 기존의 다른 비대면 상담 방식들과 메타버스 상담을 차별화하는 핵심 요소로 나타났다. 이러한 특성들이 상담 만족도와 상담 효과를 증대시키는 것으로 확인되었으며, 이는 향후 상담 방식 선택에 있어 메타버스 상담의 유효성을 뒷받침하는 기초 자료로 활용될 수 있다. 또한, 메타버스 상담의 효과를 높이는 구체적인 요인들을 제시함으로써, 향후 상담 전략을 개발하는데 중요한 참고 자료를 제공한다고 할 수 있다.

따라서 본 연구는 메타버스 상담의 가능성과 효과성, 그리고 이를 최적화하기 위한 방법론에 대한 중요한 통찰을 제시하며, 앞으로의 연구와 실무적 적용에 중요한 기초 자료를 제공한다는 함의를 지닌다.

## 2. 제언

향후의 메타버스 상담 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 상담과 메타버스를 결합한 보다 다양한 임상 실천과 융합적 연구가 필요하다. 메타버스 기반 상담은 가상공간의 무한성 및 높은 몰입성을 활용하여 대인관계

문제를 겪는 내담자에게 효과적인 치료 환경을 제공할 수 있다. 안전하게 설계된 가상 환경에서 반복적·점진적 노출을 실시하면 공포증, 사회불안, 외상 관련 증상이 완화될 수 있으며(Rizzo & Koenig, 2017; Maples-Keller et al., 2017), 현실에서 재현하기 어려운 다층적 사회적 상황을 통해 대인관계 연습과 사회기술훈련의 실효성을 높일 수 있다. 맞춤형 시나리오로 치료 강도와 난이도를 조절하면 개별화된 개입 또한 가능하다(Rizzo & Koenig, 2017; Maples-Keller et al., 2017).

둘째, 상대적으로 디지털 역량이 높은 청소년·대학생 중심의 연구에서 벗어나 노인 및 장애인 등 다양한 대상군을 포함한 연구를 수행하고 대상별 디지털 리터러시 향상 프로그램을 개발·평가해야 한다. 고령사회의 심화에 따라 노년층의 심리적·사회적 고립감이 주요 사회문제로 대두되고 있으며, 이에 대한 대안적 접근으로 메타버스 기반 상담이 유효한 가능성을 지닐 것이다.

셋째, 연구설계에 있어서 중·장기 효과성 검증도 필요하여 6개월·12개월 추적을 포함한 종단연구를 통해 증상 변화, 재발률, 치료동맹의 안정성 등을 대면치료군과 비교 분석할 필요성도 있다. 국내에서 수행된 관련 연구는 대부분 단기적 만족도나 초기 효과에 초점을 맞추고 있어, 상담 효과의 지속성과 심리적 변화의 안정성을 평가하기에는 한계가 있다. 따라서 장기간의 종단적 연구를 통해 메타버스 상담의 효과 유지 여부와 그 영향 요인을 체계적으로 분석할 필요가 있다.

넷째, 기술발달과 융합 측면에서 향후 생성형 AI, 자동 통역, 웨어러블 센서, 대화형 챗봇 등을 통합해 접근성·맞춤화·실시간 지원을 강화하되 윤리·안전성 기준을 함께 수립해야 할 것이다. 이러한 기술적 발전을 통하여 생성형 AI 기반 실시간 통역을 도입해 다문화 가족 상담의 언어 장벽을 낮추고 자동 리스크 스크리닝 시 즉시 인간 상담자에게 전환되는 프로토콜을 마련할 수 있을 것이다. 마지막으로 아바타 기반 비언어행동 척도, 몰입도·현실감 측정지표 등 메타버스 상담 특성을 반영한 평가도구를 개발하여 아바타의 표정·제스처 로그와 자기보고 몰입도 척도를 결합한 혼합평가로 상호작용의 미시적 변화를 임상적 기전과 연결해 분석해야 한다. 이상의 모든 과정은 윤리적 안전성과 실무적용 가능성을 동시에 고려해 파일럿 타당성·수용성 검증을 거친 후 대규모 확산 연구로 이어지도록 설계되어야 할 것이다.

---

맹신실은 단국대학교 행정법무대학원에서 가족상담학 석사학위를 받았다. 주요 관심 분야는 청소년 상담이며, 메타버스 상담 등 IT를 활용한 상담 등을 연구하고 있다.

(E-mail: aod3625@naver.com)

---

전혜성은 이화여자대학교 임상사회복지 문학 석·박사학위를 받았으며, 단국대학교 행정법무대학원 가족상담학과 교수로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 정신건강 및 가족이며, 현재 부부 및 가족상담, 의료가족치료, 아동 및 청소년 정신건강 등을 연구하고 있다.

(E-mail: hsjeon@dankook.ac.kr)

## 참고문헌

- 권정현, 이시훈, 이재용. (2023). 메타버스(Metaverse) 기반 초등학교 생활지도 및 상담 요소 추출을 위한 델파이 연구. *초등상담연구*, 22(2), 145-170. <http://doi.org/10.28972/kjec.2023.22.2.145>
- 권진숙. (2022) 메타버스 시대의 목회적 돌봄과 목회상담. *신학과 세계*, (103), 361-397. <http://doi.org/10.21130/tw.2022.12.103.361>
- 권해수, 심현진. (2024). 메타버스 플랫폼을 활용한 대학생 대인관계 향상 집단상담 효과: 청소년상담연구, 32(1), 119-137. <http://doi.org/10.35151/kyci.2024.32.1.006>
- 김맹근. (2025. 1. 23.). “메타버스”...생성AI의 기술적 연계. *디지털 비즈온*. <https://www.digitalbizon.com/news/articleView.html?idxno=2338877>
- 김정석, 권경인. (2024). 비대면 화상 집단상담에 대한 체계적 문헌고찰. *학습자중심교과교육연구*, 24(10), 103-118. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.10.103>
- 김지연, 이윤희. (2021). 비대면 상담심리치료 연구 동향과 과제: 학회지 논문을 중심으로(2010-2020.6). *학습자중심교과교육연구*, 21(1), 775-805. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.1.775>
- 김재은, 윤윤희. (2018). 정보통신기술을 활용한 상담 연구 동향. *상담교육연구*, 1(1), 175-195.
- 김하린. (2023. 4. 24.). 서울 위(Wee) 센터, 메타버스 상담 프로그램 ‘메타포레스트’ 정식 도입. *이넷뉴스*. <https://www.enetnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=11427>
- 김현수, 노미화, 조성봉. (2018). 한국가족치료학회지 분석을 통한 가족치료 연구의 동향분석: 임상치료연구를 중심으로 가족과 가족치료, 26(4), 729-760. <http://doi.org/10.21479/kaft.2018.26.4.729>
- 김형자. (2022. 12. 31.). 2023 가장 눈여겨 봐야 할 과학기술들. *주간조선*. <https://weekly.chosun.com/news/articleView.html?idxno=23756>
- 김희철, 박일준, 김모은. (2023). 메타버스와 메타버스 리터러시의 개념 정립과 메타버스 리터러시 프레임워크의 개발. *한국컴퓨터정보학회논문지*, 28(3), 197-208. <http://doi.org/10.9708/jksci.2023.28.03.197>
- 남선화, 이운주. (2024). 메타버스 줌(ZEP)을 활용한 중학생의 그림책 하브루타 활동 경험에 관한 내러티브 탐구. *학습자중심교과교육연구*, 24(6), 841-862. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2024.24.6.841>
- 류혜경, 김종재, 김영용, 김은희. (2023). 재비행 예방을 위한 메타버스 상담 플랫폼 도입 및 운영 - 비행예방교육 개시 전 심리적 개입 및 효과 분석을 중심으로-. *소년보호연구*, 36(2), 73-118.
- 마인드브이알. (2023). 마인드브이알 유튜브 영상 화면 캡처 [Screenshot]. <https://www.youtube.com/watch?v=NmRQrVzG4TU>
- 박정민, 김재화. (2023). 비대면 상담 플랫폼으로서 메타버스의 사용성 평가 연구. *글로벌응용인문학연구*, 1(2), 19-37.
- 배지석, 최아론. (2023). 메타버스 플랫폼을 활용한 가상현실 심리상담 활성화 방안에 관한 연구. *한국동서정신과학회*, 26(2), 89-102.
- 서정은, 전영주. (2021). 가족놀이치료 연구 고찰: 2000년부터 2020년까지 발표된 국내 연구를 중심으로. *가족과 가족치료*, 29(2), 321-342.
- 선혜연, 정여주, 김예지, 김희주, 박예린, 이애선. (2024). 메타버스 공간에서 집단상담 경험에 대한 질적 연구. *문화와융합*, 46(1), 67-83.
- 심규성. (2023). 메타버스 플랫폼을 활용한 집단상담과 대면 집단상담이 교사의 심리적 소진에 미치는 효과 비교. *학습자중심교과교육연구*, 23(15), 241-252. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.15.241>
- 안명숙. (2022). 미래 시대 심리상담의 방향성 연구. *서울長神論壇*, (30), 213-250.
- 안소희, 권정현, 이재용. (2024). 메타버스플랫폼 활용 학급단위 집단상담 프로그램이 초등학생의 학급응집력 및 공감능력에 미치는 영향. *초등상담연구*, 23(1), 145-170. <http://doi.org/10.28972/kjec.2024.23.1.145>

- 유현실, 이태희. (2022). 잠재적 내담자의 자기오피 및 자기개방과 상담 이용 의도의 관계에 대한 전문적 도움추구태도의 매개효과: 대면 및 비대면 상담 형태 선호에 따른 다집단 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(4), 1431-1454.
- 윤현정, 이진, 윤혜영. (2021). 메타버스 개념과 유형에 관한 시론: 가능세계 이론을 중심으로. *인문콘텐츠*, 62, 57-81. <http://doi.org/10.18658/humancon.2021.09.57>
- 이도연, 정여주. (2023). 초등학생의 게임 리터러시 향상을 위한 메타버스 기반 인지행동상담 프로그램 개발. *문화와 융합*, 45(8), 91-111.
- 이동연, 한정영, 이하은(2022) “디지털치료제(DTx)기반 가상현실치료(VRT) 유형 및 특성 연구 - VR 콘텐츠 대표 사례를 중심으로 -”. *한국공간디자인학회논문집*, 17(4), 183-194. <http://doi.org/10.35216/kisd.2022.17.4.183>
- 이동훈, 김주연, 김진주. (2015). 온라인 심리치료의 가능성과 한계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 543-582.
- 이수정, 변유나, 장현진, 이기세, 연구진. (2022). 상담자들의 화상상담 경험 유무에 따른 화상상담에 대한 태도 및 인식에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(4), 1455-1482. <https://www.doi.org/10.23844/KJCP.2022.11.34.4.1455>
- 이혜은. (2023). Z세대를 위한 메타버스(Metaverse) 기반 상담교육 프로그램 개발에 대한 실험연구. *상담학연구: 사례 및 실제*, 8(2), 22-108.
- 장수미, 정지형, 이희연. (2022). 휴먼서비스 분야 비대면 상담프로그램의 체계적 문헌고찰. *보건사회연구*, 42(1), 20-40. <http://doi.org/10.15709/hswr.2022.42.1.20>
- 전남혁. (2021. 12. 28.). “지친마음 위로를”... 비대면 심리상담 이용 폭증. *동아일보*. <https://www.donga.com/news/article/all/20211228/110991188/1>
- 전진아, 배성훈. (2024). 청소년의 비행 문제 감소를 위한 온라인 메타버스 형식 기반 해결 중심 집단 프로그램의 개발. *발달지연연구*, 13(1), 107-125. <http://doi.org/10.22839/adp.2024.13.1.107>
- 정여주, 선혜연, 이도연, 이애선, 조현진, 신지윤, 오솔길, 정소울, 최영숙. (2023). 교양강의 내 메타버스 공간 활용에 대한 대학생의 경험 분석. *학습자중심교과교육연구*, 23(13), 297-317. <http://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.13.297>
- 정여주, 선혜연, 신윤정, 조현진, 신지윤, 오솔길, 정소울. (2024). 다차원 현존감 척도(Multimodal Presence Scale: MPS) 변안 및 타당화. *문화와 융합*, 46(2), 381-396.
- 조수현, 이성찬, 강지은, HAN XINHUI, 이상민. (2022). 메타버스 플랫폼을 활용한 심리상담 서비스 과정 및 성과 예비 연구. *교육치료연구*, 14(2), 287-312. <http://doi.org/10.35185/KJET.14.2.8>
- 조수현, 이상욱, 한우서, 이재연. (2023). 메타버스 플랫폼의 ICT 상담 도입 타당성 예비 연구: 스마트폰 과의존군 대상. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(4), 1621-1653.
- 지동준, 정선우, 김민규, 안진현, 이세제, 전대성, 임동혁. (2023). 메타버스 환경에서 지식 그래프 기반 AI 챗봇을 이용한 민원 서비스 구현 및 최적화. *한국산학기술학회 논문지*, 24(8), 299-305. <http://doi.org/10.5762/KAIS.2023.24.8.299>
- 최경희. (2023). 테크놀로지를 활용한 심리상담분야에 대한 탐색적 연구. *놀이치료연구*, 27(1), 65-79.
- 최은화. (2022. 3. 11.). 고려대학교, ‘메타포레스트’와 함께 국내 대학 최초 메타버스 상담센터 오픈. *매일경제*. <https://www.mk.co.kr/news/society/10248013>
- 한국교육학술정보원. (2023). 메타버스(Metaverse) 기반 미래교육 학습환경 설계 연구.
- 한국상담학회. (2024. 10. 28.). (사)한국상담학회 윤리강령 및 시행세칙 개정 공고. <https://counselors.or.kr/>
- 허묘연. (2024). 메타버스를 이용한 상담실습 효과성 검증. *미래사회*, 15(2), 57-69.
- Botaitis, N., & Southern, S. (2020). Telehealth therapy for therapists: Barriers and benefits. *The Family Journal*, 28(3), 204-214. <https://doi.org/10.1177/1066480720934269>
- Brown, K., & Green, J. (2018). Avatars and therapeutic alliance: A qualitative study of online therapy in virtual worlds. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 241-247.



- Bulkes, N. Z., Davis, K., Kay, B., & Riemann, B. C. (2022). Comparing efficacy of telehealth to in-person mental health care in intensive-treatment-seeking adults. *Journal of Psychiatric Research*, 145, 148-154. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.12.016>
- Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Asmundson, G. J. G., Foa, E. B., & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.03.006>
- Emmelkamp, P. M. G., Meyerbröker, K., & Van der Heijden, S. (2014). Virtual reality therapy in practice: From research to clinical applications. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 269-280. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.01.001>
- Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393-2400. <https://doi.org/10.1017/S003329171700140X>
- Greenwood, H., Krzyzaniak, N., Peiris, R., Clark, J., Scott, A. M., Cardona, M., Griffith, R., & Glasziou, P. (2022). Telehealth versus face-to-face psychotherapy for less common mental health conditions: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mental Health*, 9(3), e31780. <https://doi.org/10.2196/31780>
- Hayes, S., Aras, Y., Caputo, K., Hoag, J., Ibos, L., Khan, S., and Smith, K. (2024). Counseling in Virtual Spaces and Into the Metaverse: A Framework for Reflection, Conversation, and Future Scholarship. *Journal of Technology in Counselor Education and Supervision*, 5(2), 4. <https://doi.org/10.61888/2692-4129.1049>
- Kang, J., Tsai, C. C., & Lee, S. M. (2024). Effects of technological issues on session evaluation in metaverse counseling: The role of psychological symptoms using HLM analysis. *Journal of Counseling & Development*, 103(2), 172-184. <https://doi.org/10.1002/jcad.12548>
- Ke, F., & Moon, J. (2020). Virtual reality for autism spectrum disorder social skills training: A systematic review. *Computers & Education*, 154, 103906. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103906>
- Lee, J., Lee, H., Lee, S. C., and Kwon, H. (2024). Enhancing Identity Protection in Metaverse-Based Psychological Counseling System. *Computers, Materials & Continua*, 78(1). <http://dx.doi.org/10.32604/cmc.2023.045768>
- Lee K. (2023, Sep. 7). Counseling Psychological Understanding and Considerations of the Metaverse: A Theoretical Review. *Healthcare (Basel)*, 11(18), 2490. <https://doi.org/10.3390/healthcare11182490>. PMID: 37761687; PMCID: PMC10530550.
- Lee, S., Park, H., & Kim, J. (2021). Anonymity and disclosure in avatar-mediated counseling: Impacts on self-disclosure and social anxiety. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 26(3), 150-166. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab003>
- Maples-Keller, J. L., Bunnell, B. E., Kim, S.-J., & Rothbaum, B. O. (2017). The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(3), 103-113. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000138>
- METAFORREST(메타포레스트). (2022). 메타포레스트 유튜브 영상 화면 캡처 [Screenshot]. <https://www.youtube.com/watch?v=xJSYi2yGwA>
- Osenbach, J. E., O'Brien, K. M., Mishkind, M., & Smolenski, D. J. (2013). Synchronous telehealth technologies in psychotherapy for depression: A meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1058-1067. <https://doi.org/10.1002/da.22165>
- Parsons, S., & Mitchell, P. (2002). The potential of virtual reality in social skills training for people with autistic spectrum disorders. *Journal of Intellectual Disability Research*, 46(Pt 5), 430-443. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2002.00>

405.x

- Riva, G. (2005). Virtual reality in psychotherapy. *Cyberpsychology & behavior*, 8(3), 220-230. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.220>
- Riva, G. (2009). Virtual reality: An experiential tool for clinical psychology. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(3), 337-345. <https://doi.org/10.1080/03069880902957056>
- Riva, G., Baños, R. M., Botella, C., Mantovani, F., & Gaggioli, A. (2016). Transforming experience: The potential of augmented reality and virtual reality for enhancing personal and clinical change. *Frontiers in Psychiatry*, 7, Article 164. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00164>
- Rizzo, A. A., & Koenig, S. T. (2017). Is clinical virtual reality ready for primetime? *Neuropsychology*, 31(8), 877-899. <https://doi.org/10.1037/neu0000405>
- Russ, D. P. (2012). Considerations for providing counseling services in Second Life. *SAGE Open*, 2(4), 2158244012465762. <https://doi.org/10.1177/2158244012465762>
- Shigekawa, E., Fix, M., Corbett, G., Roby, D. H., & Coffman, J. (2018). The current state of telehealth evidence: A rapid review. *Health Affairs*, 37(12), 1975-1982. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2018.05132>
- Smith, L., & Jones, R. (2019). Rural mental health and telehealth: Opportunities and challenges. *International Journal of Mental Health Systems*, 13(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0318-7>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Vila, A., Romero-Moreno, R., Nogales-Gonzalez, C., Ritchey, A. J., & Ardoy-Cuadros, J. (2024) Sexual Interventions in the Metaverse: Attitudes Towards Novel Therapeutic Approaches, a Qualitative Study. *Health Expectations*, 27(5), e70004. <https://doi.org/10.1111/hex.70004>
- Witt, K. J., Oliver, M., & McNichols, C. (2016). Counseling via avatar: Professional practice in virtual worlds. *International journal for the advancement of counselling*, 38, 218-236.
- ZEP. (2024). ZEP 홈페이지 화면 캡처 [Screenshot]. <https://zep.us/play/2nrAEb>
- Zeren, S. G., Erus, S. M., Amanvermez, Y., Genc, A. B., Yilmaz, M. B., & Duy, B. (2020). The effectiveness of online counseling for university students in Turkey: A non-randomized controlled trial. *European Journal of Educational Research*, 9(2), 825-834. <http://doi.org/10.12973/eu-jer.9.2.825>

# The Research Trend and Effectiveness of Domestic Metaverse Counseling

Maeng, Shin Sil<sup>1</sup> | Jeon, Hye Seong<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Dankook University

\* Corresponding author:  
Jeon, Hye Seong  
(hsjeon@dankook.ac.kr)

---

## Abstract

This study reviewed trends and the effectiveness of domestic research on metaverse counseling to propose future possibilities and directions for development. For this purpose, eight academic studies examining the effectiveness of metaverse counseling published in Korea up to June 2024 were selected and analyzed. The key findings are as follows. First, metaverse counseling was implemented across various age groups and topics, with a primary focus on adolescents and college students. The platforms utilized included METAFOREST, ZEP, and Mindvridge. Both group and individual counseling modalities were applied, employing approaches such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and solution-focused therapy. The methodology predominantly involved quantitative and mixed-methods designs. Second, the effectiveness of metaverse counseling was examined in two distinct categories: the effects of counseling interventions and the effects of metaverse itself. Counseling interventions demonstrated outcomes such as improvements in interpersonal relationships, while metaverse-specific effects included anonymity, presence, and immersion. Based on these findings, the potential of metaverse counseling and directions for subsequent research are proposed.

**Keywords:** Metaverse, Metaverse Counseling, Research Trend, Effectiveness