



행동훈련 및 정서안정 프로그램

# 버추얼 테라피

## 심리안정 프로그램

## 활용 매뉴얼

# 목차

## | 01 메뉴

1. 프로그램 시작
2. 소개
3. 구성
4. 메인 메뉴
5. 설정
6. 일시정지

## | 02 콘텐츠 구성

1. 콘텐츠 진행 과정
2. 훈련 결과

## | 03 콘텐츠 진행

1. 소근육 훈련
2. 시선집중 훈련
3. 기억력 훈련
4. 집중력 훈련
5. 종합 게임
6. 힐링 3종 콘텐츠

## | 04 홈페이지 및 라이선스정책

1. SOLVE (Softzen OnLine Virtual Education) 홈페이지
2. VR EDU제품 라이선스정책

# 1. 프로그램 시작

# 01. 메뉴

#1 Oculus Quest 시스템 전원 켜기



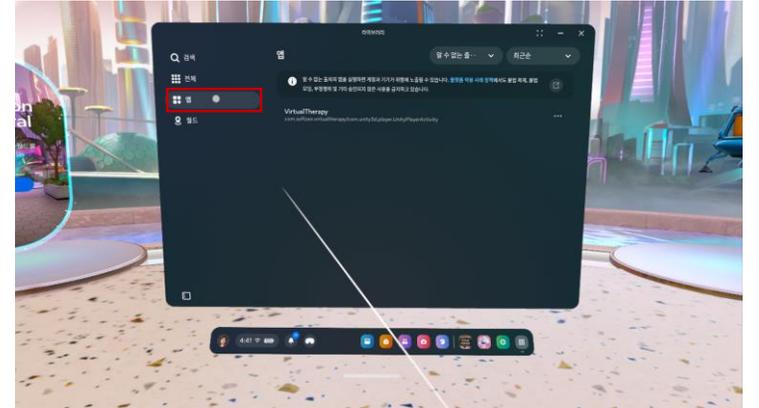
헤드셋의 전원버튼을 3초 이상 누르면 Quest 3의 전원을 켤 수 있습니다.

#2 라이브러리 선택

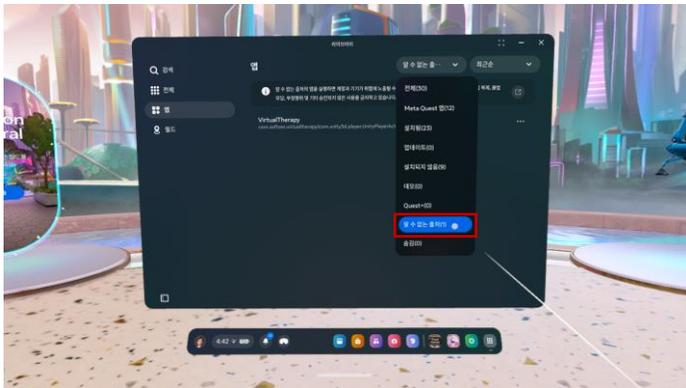


오른쪽 라이브러리 아이콘을 선택합니다.

#3 '앱' 선택



#4 알 수 없는 출처 선택 후 '버추얼테라피' 선택



#5 '시작하기' 선택



#6 실행 후 플레이 진행



## 2. 소개

## 01. 메뉴

가상현실(VR)  
**행동치료  
프로그램**

- 틱증세 완화를 위한 행동치료와 심리안정 힐링 VR 콘텐츠
- 핸드트래킹, 아이트래킹등을 이용한 다양한 훈련 콘텐츠를 통해 행동치료훈련을 진행할 수 있습니다.

호흡과 명상  
**심리안정  
프로그램**

- 나레이션에 따라 호흡 훈련을 진행하고 숲, 바다 등 심리적 안정을 느낄 수 있는 가상의 공간을 통한 심리 치유 훈련 VR 콘텐츠를 제공합니다.

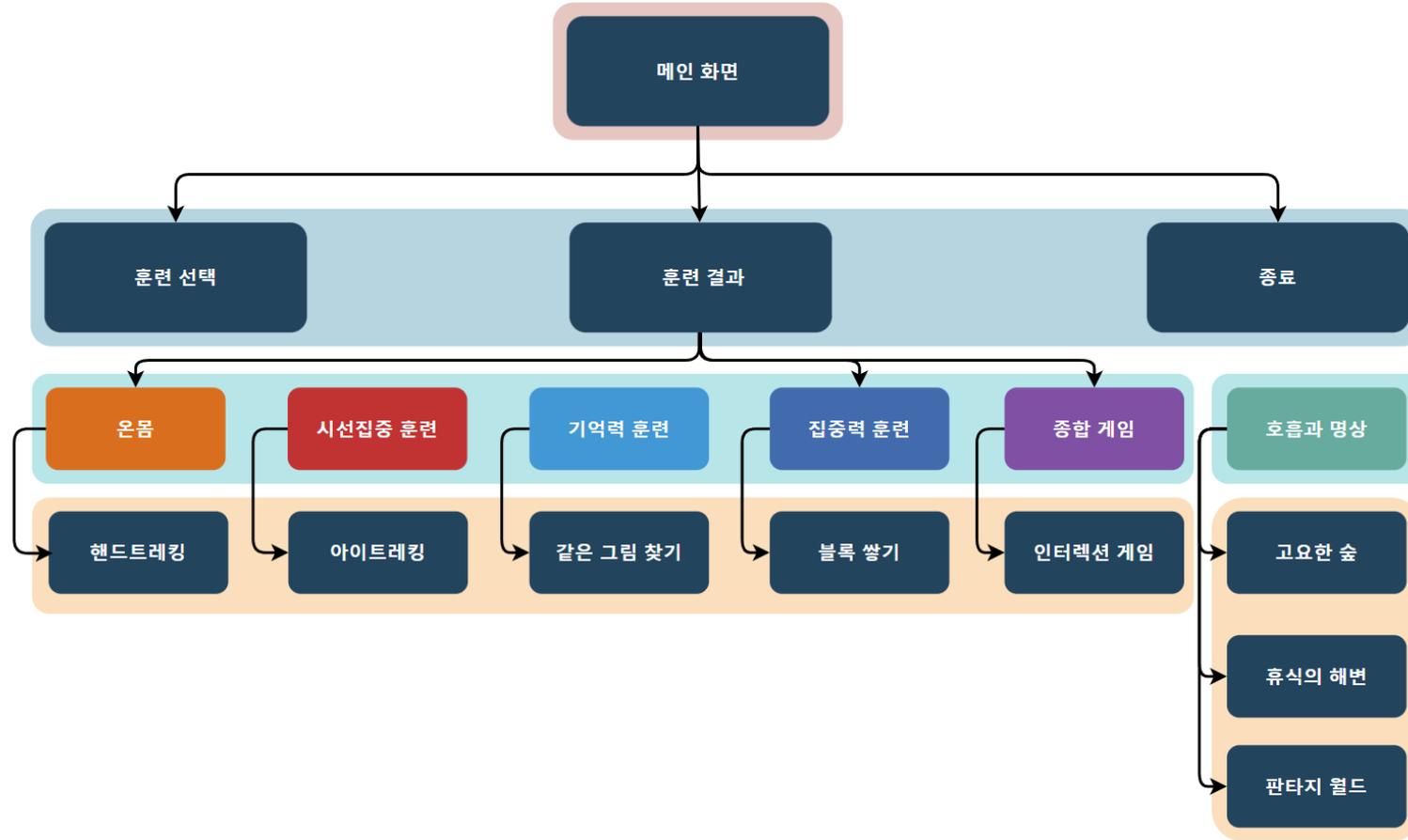
현실감 넘치는  
**다양한  
훈련 콘텐츠**

- 핸드트래킹, 아이트래킹등을 이용한 다양한 훈련 콘텐츠와 바닷속에서 해양 쓰레기를 치우며 집중력, 지각, 인지능력과 관련된 임무를 수행하는 게임 등 VR 기반의 현실감 넘치는 다양한 프로그램을 제공합니다.

### 3. 구성

## 01. 메뉴

° '안녕자두야VR'는 생활, 교통, 폭력, 재난 등 다양한 안전 주제에 대한 교육과 평가를 제공하고 있습니다.



문의

영업담당 : 김연표(대표)  
 전화 : 02-6462-0420  
 이메일 : ypkim@softzen.co.kr

## 4. 메인메뉴

## 01. 메뉴

- 프로그램 실행 후 VR 기계를 착용하면 메인 메뉴 화면이 나타납니다

**콘텐츠**

콘텐츠를 진행하기 위한 가상공간(VR)에서 원하는 콘텐츠 수행

메인 메뉴

콘텐츠

소근육 훈련



핸드트래킹

시선집중 훈련



아이트래킹

기억력 훈련



같은 그림 찾기

집중력 훈련



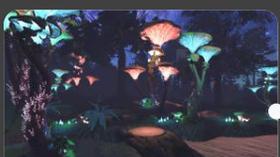
블록 쌓기

종합  
(인터랙션 게임)



호흡과 명상





  
설정

  
훈련 선택

  
훈련 결과

  
종료

**호흡과 명상**

휴식을 취하며 명상할 수 있는 힐링 VR 콘텐츠 3종

## 5. 설정

## 01. 메뉴

- 메인메뉴 - 설정에서 일시정지 메뉴를 on/off 할 수 있습니다.



## 6. 일시중지

- B를 눌러 일시정지 창을 활성화 시킬 수 있습니다.



## 01. 메뉴

# 1. 콘텐츠 진행 과정



# 02. 콘텐츠 구성



## 2. 훈련결과

## 02. 콘텐츠 구성

**훈련 결과**  
훈련한 결과 데이터가 누적

훈련 결과			
측정 시작 • 11:27:57		진행 시간 • 7분 35초	
훈련 항목	시작시간	종료시간	훈련 결과
[소근육 훈련] 핸드트레킹	10:19:52	10:22:29	게임 점수 (23)
[기억력훈련] 같은 그림 찾기	10:37:54	10:41:05	게임 점수 (17)

 설정
  훈련 선택
  훈련 결과
  종료

# 1. 소근육 훈련

# 03. 콘텐츠 진행

## 훈련 보상 게임 시작



## 풍선을 터트려 점수 획득



## 결과 확인



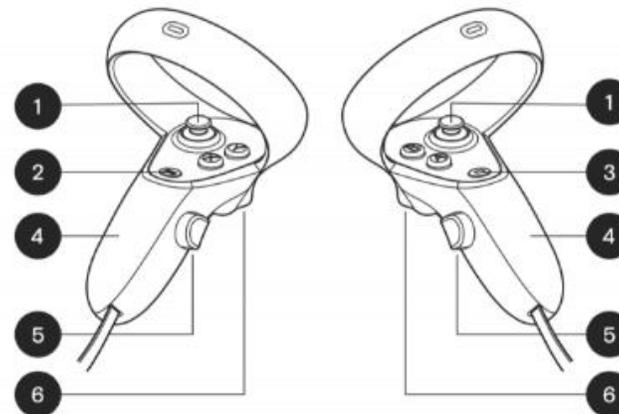
### ° 손과 팔을 이용하는 몰입형 진행

1. 발 밑 에서 여러가지 색 풍선이 나타나 떠오름
2. 하늘로 올라가는 풍선을 손으로 터트려 점수를 획득 하는 게임
3. 손 (컨트롤러) 에 풍선이 닿으면 터짐



Left

Right



### 핸드 트래킹(hand Tracking) 진행

오culus 퀘스트를 착용하여 컨트롤러로 풍선을 터트리면서 진행 한다.  
(양손의 움직임으로 플레이 진행)

## 2. 시선집중 훈련

## 03. 콘텐츠 진행

### 시선집중 훈련 시작



### 나비에 초점을 맞춰 점수 획득

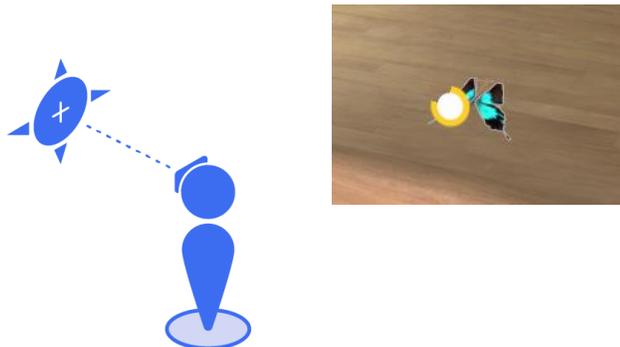
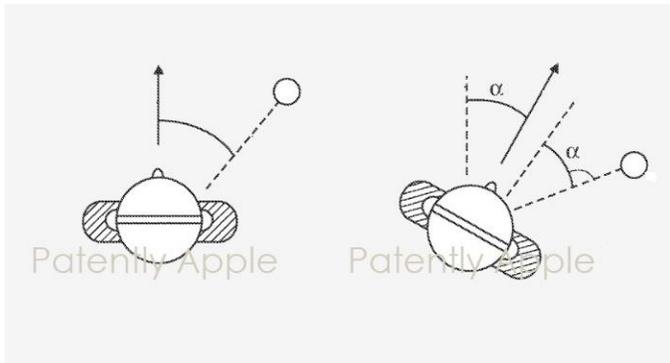


### 결과 확인



### ° 아이트래킹

1. My Room 내에서 나비가 등장
2. 나비는 주변을 날아다니고, 사용자는 움직이는 나비를 응시하여 게이지를 채우면 점수를 획득 하는 게임.



### 헤드 트래킹(hand Tracking) 진행

오큘러스 퀘스트를 착용하여 컨트롤러 없이  
머리의 움직임으로만 플레이하여  
나비에 초점을 맞춘다.

### 3. 기억력 훈련

### 03. 콘텐츠 진행

#### 기억력 훈련 시작



#### 같은 그림을 맞춰 점수 획득



#### 결과 확인



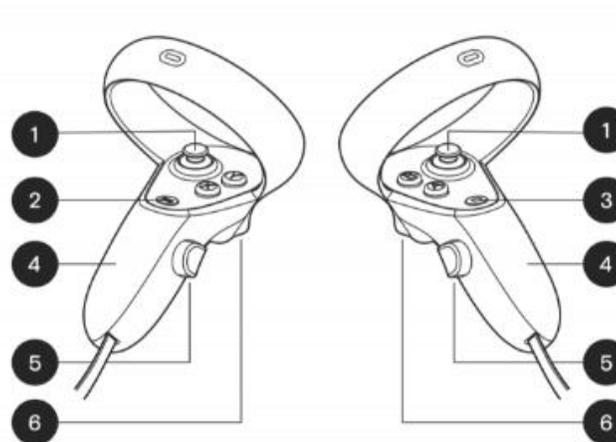
#### ° 기억력 집중 게임(같은 그림 찾기)

1. 8종의 과일 카드로 구성
2. 총 4x4 = 16개의 카드 이미지를 보여준 후, 일정 시간 이후 뒤집힌 카드로 전환
3. 일정시간 동안 동일한 과일 카드를 맞추어 점수를 획득하는 게임.



Left

Right



#### 핸드 트래킹(hand Tracking) 진행

오culus 퀘스트를 착용하여 컨트롤러로 풍선을 터트리면서 진행한다.  
(양손의 움직임으로 플레이 진행)

## 4. 집중력 훈련

## 03. 콘텐츠 진행

### 집중력 훈련시작



### 블록을 쥐어, 살구색 블록 위에 쌓기

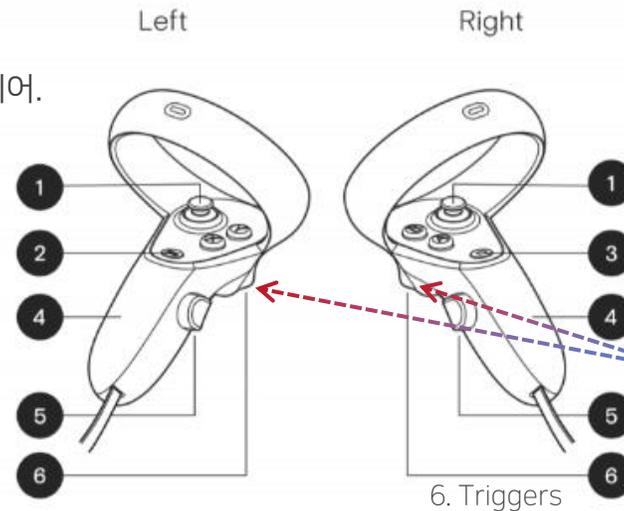


### 결과 확인



### ° 주의력 집중 게임(블럭 쌓기)

1. 책상에는 다양한 블록들이 놓여있음.
2. 주변에 있는 블록들은 컨트롤러의 트리거 스위치를 눌러 쥐거나 놓을 수 있도록 제어.
3. 블록을 쥐어, 살구색 블록 위에 쌓아 올려 점수를 획득하는 게임.



### 상호작용 버튼

컨트롤러의 트리거를 이용해 블록을 쌓는다  
블록을 쌓은 최고 개수가 점수로 기록되며,  
블록을 쌓고 3초가 지나야 점수로 측정된다

## 5. 종합 게임

## 03. 콘텐츠 진행

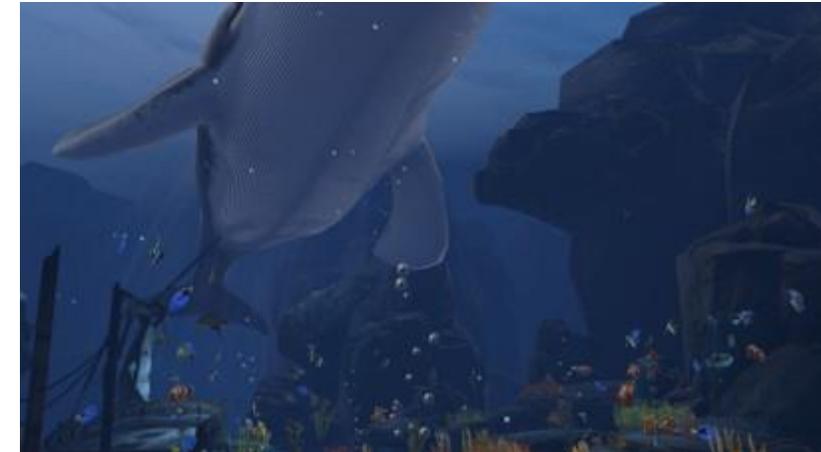
### 종합 게임 시작



### 쓰레기를 조준하여 발사



### 깨끗해진 바다



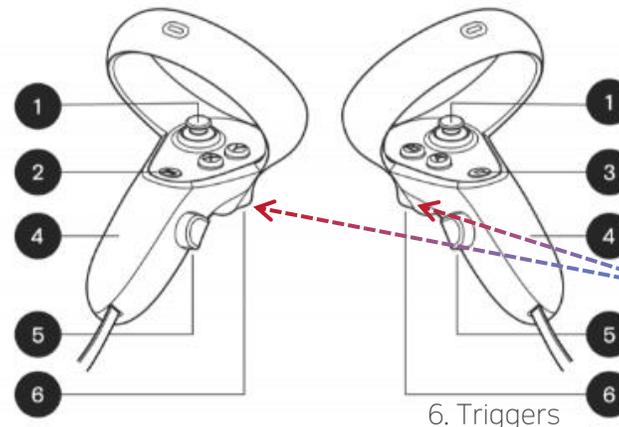
### ° 해양 인터랙션 콘텐츠(종합 게임)

가상공간 '산호초 섬' 에서 떠다니는 해양쓰레기를 치워 해양환경을 보호 하는 게임. 컨트롤러를 사용해 총알을 발사하여 쓰레기를 맞추면 점수를 획득함.



Left

Right



### 상호작용 버튼

컨트롤러의 트리거를 이용해 총알을 발사한다.  
쓰레기를 제거하면 물고기가 나타나고 모두 없애면 고래가 등장

## 6. 힐링 3종 콘텐츠

## 03. 콘텐츠 진행

### 호흡과 명상 훈련 시작



### 호흡 및 명상 훈련을 진행



### 주변 배경 감상



### ° 힐링 콘텐츠

호흡과 명상 훈련을 안내 나레이션을 통해 훈련 진행

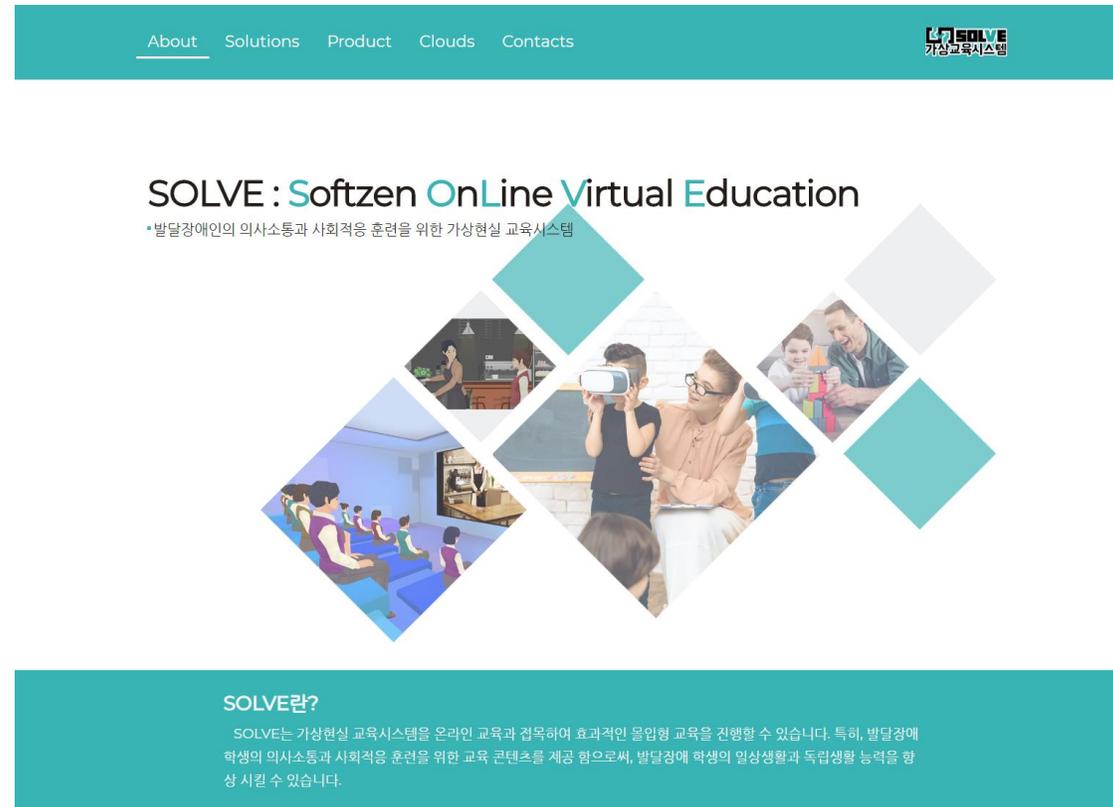
#### <나레이션>

- 지금부터 호흡훈련과 명상훈련을 시작하겠습니다.
- 이제, 긴장을 풀고 편안하게 호흡훈련을 시작합니다. 손과 팔, 그리고 온몸의 긴장을 풀고 편안한 자세로 앉으세요
- 명상이 잘 이루어지면, 들숨과 날숨 주기에 맞추어 심박수가 낮게 안정화 됩니다.
- 지금부터, 들숨과 날숨을 훈련을 통한 호흡 명상 훈련을 진행하겠습니다.
- 지금 몸안에 숨이 들어간다고 상상하고 숨을 들여 마시고,
- 이제 몸안에 숨을 내보낸다고 상상하고 숨을 내쉬세요.
- 지금, 숨을 들여 마시고, 이제, 내보내세요. (3회 반복)
- 이제, 남은 시간 동안에는 지금까지 배운 대로 스스로 명상 호흡을 훈련해 보세요.
- 호흡하는 동안에는 자신이 내쉬는 호흡에 주의를 기울이면서 지금 이 순간에 집중하도록 합니다.
- 고요한 숲에서의 호흡과 명상훈련이 끝났습니다.

# 1. SOLVE (Softzen OnLine Virtual Education) 홈페이지

## 04. 홈페이지 및 라이선스정책

- 홈페이지에서 향후 업데이트 버전과 VR EDU 제품의 체험판을 다운로드 받으실 수 있습니다.
- 제품 업데이트 및 신제품에 관한 소식을 확인하실 수 있고, 제품에 대한 여러가지 교육 자료와 매뉴얼을 다운로드 받으실 수 있습니다.



## 2. VR EDU제품 라이선스정책

- SOLVE VR EDU 체험판 제품군은 홈페이지에서 다운로드 받아 무료로 이용하실 수 있습니다.
- 체험판 제품은 7일간 사용(무료체험)이 가능하며, 이후에는 정식 라이선스를 구매하여 인증을 받아야 사용이 가능합니다.
- SOLVE VE EDU 제품은 소프트젠의 허가없이, 라이선스 복제, 제품 복제, 제품 배포등을 하실 수 없습니다.

## 04. 홈페이지 및 라이선스정책

About Solutions Product Clouds Contacts

**SOLVE** : Softzen OnLine Virtual Education  
 \*발달장애인의 의사소통과 사회 적응 훈련을 위한 가상현실 교육시스템

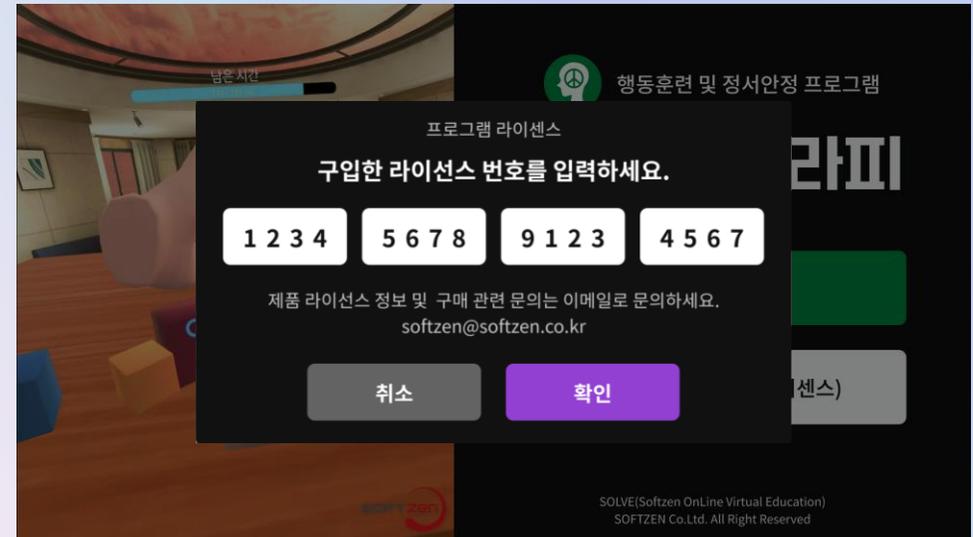
**SOLVE란?**  
 SOLVE는 가상현실 교육시스템을 온라인 교육과 접목하여 효과적인 몰입형 교육을 진행할 수 있습니다. 특히, 발달장애 학생의 의사소통과 사회 적응 훈련을 위한 교육 콘텐츠를 제공 함으로써, 발달장애 학생의 일상생활과 독립생활 능력을 향상 시킬 수 있습니다.

# FAQ | Q. 라이선스 입력 방법

## #1 라이선스 정보 클릭



## #2 라이선스 키 입력 후 확인



---

# CONTACT

---

안녕 자두야(Hello Jadoo) VR  
체험형 안전교육 프로그램  
활용 매뉴얼

담당자

권예진

E-MAIL

softzen@softzen.co.kr

kwonye06@softzen.co.kr

