

신체기반 감정코칭 개념의 이론적 탐색[†]: '몸'과 '마음'의 연계와 감정조절의 통합적 관점

임수진* 서울대학교

초록 본 연구는 심리학의 감정코칭(emotion coaching)을 '신체기반 감정코칭'으로 재정립하고, 신체활동이 감정 조절의 매개 기제로 작동함을 페다고지(pedagogy) 관점에서 이론화하여 후속 실증연구의 토대를 마련하는 데 목적이 있다. 이를 위해 국내외 학술 데이터베이스에서 감정코칭과 신체기반 정서조절 관련 문헌을 수집 및 선별하였다. Walker와 Avant(2011)의 개념 분석(conceptual analysis) 방법을 적용하여 감정코칭의 개념적 속성과 차별성을 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 감정코칭이란 감정 조절을 핵심 목표로 하는 과정적·발달적 코칭으로 정의된다. 둘째, 신체활동은 감정코칭의 과정을 구체화하고 촉진하는 핵심 매개 기제로 기능한다. 셋째, 신체기반 감정코칭의 과정은 '신체자각(body awareness) - 감정인식(emotional awareness) - 신체활동(physical activity) - 감정조절(emotion regulation) - 자기통합(self-integration)'의 다섯 단계로 체계화된다. 넷째, 이러한 구조는 다학제적 관점에서 몸과 마음의 통합을 강조하는 무용 소양(dance literacy)교육 맥락에 적용되어 개인조절력 및 자기조절능력의 발달을 촉진하는 감정교육 모델로 확장될 수 있음을 시사한다. 본 연구는 신체기반 감정코칭의 단계를 구조화함으로써 감정교육의 이론적 지평을 확장하는 데 의의가 있다.

주요어 : 신체기반 감정코칭, 감정 조절, 신체자각, 무용 소양, 다학제적 접근

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국 사회는 20년 이상 OECD 회원국 중 최고 수준의 자살률을 유지해 왔다. 특히, 2003년 이후 자살이 구조적인 사회문제로 대두된 이래, 2012년에는 하루 평균 약 30명이 사망하여 '정점'에 도달함에 따라 자살 예방은 국가적 차원의 가장 시급한 보건·사회적 과제가 되었다. 통계청(2024) 사망원인통계에 따르면, 자살자 수는 하루 평균 약 23명으로 감소하는 추세를 보였으나 이는 OECD 평균(하루 약 11명)을 크게 상회함으로써 우리나라의 자살률이 여전히 최상위권에 속함을 보여준다(<https://kosis.kr>).

자살은 정신건강 문제, 경제적 어려움, 질병, 대인관계 스트레스 등 복합적 요인이 상호작용하여 발생한다. 구체적으로, 전체 자살의 약 30%는 우울증, 50%는 질병이나 경제적 문제, 20%는 대인관계 스트레스와 관련된 것으로 보고된다(통계청, 2024). 특히, 20대 사망자 중 절반 이상(52.7%)의 사망 원인이 자살이다. 이는 초기 성인기인 청년들의 정서적 고립과 스트레스가 한계치에 다다랐음을 시사한다(김은정, 박영신, 2017; 김지현, 이은경, 2019; 강현주, 이경숙, 2022). 청년들의 정신건강 위기를 해소하려면 올바른 가치관을 세우고 정서적 유대감을 높이는 교육적 개입이 시급하며, 이런 맥락에서 대학 교육이 청년들의 심리적 안전망 역할을 해주어야 한다.

[†] 이 논문은 2023년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2023S1A5B5A16077543)

* 서울대학교 사범대학 스포츠과학 연구소 학술연구교수, suzie@snu.ac.kr

그러나 청년들의 정서적 위기가 심화되는 현실 속에서도, 대학 교육은 여전히 취업 중심의 지식 전달에 치우쳐 있다. 정서적 조절 기제는 고차원적인 '자기조절'을 가동하는 핵심 동인이다. 강한 스트레스는 이성적 통제력을 마비시키므로, 정서를 다스리는 기제가 선행되지 않으면 인지 및 행동 조절을 기대하기 어렵다(민시은, 양명희, 2019). 따라서 불확실성 속에 살아가는 청년들에게 '자기조절능력'은 삶의 필수 역량이지만, 이를 뒷받침할 교육적 안전망은 미비하다. 청년들의 정신건강 위기를 근본적으로 완화하기 위해 대학 교양교육에서 '자기조절능력 함양'을 돕는 실질적인 개입이 시급히 요구된다.

그간 감정교육은 주로 심리학 영역에서 이론적·실천적 논의를 중심으로 다루어져 왔다. '감정코칭'이라는 용어는 미국의 심리학자 존 가트만(John Gottman)이 처음 사용하였다(Gottman et al., 1996). 그는 부모와 자녀의 양육 상황에서 감정의 상호작용이 얼마나 중요한지를 강조하기 위해 '감정코칭'을 제안하였다. 여기서 감정코칭은 부모가 자녀에게 공감하며 문제를 해결하는 일련의 상호작용적 절차를 의미한다. 즉, 감정코칭(emotion coaching)의 개념은 심리학에서 '개인의 정서를 인지하고, 그 상태를 파악하여 문제를 해결하는 상호작용의 과정'으로 시작되었다. 그러나 이러한 전통적 접근은 감정을 심리적, 인지적 현상으로만 간주함으로써 정서 및 감정 경험이 지니는 신체적, 생리적 기반을 충분히 반영하지 못한다는 한계를 지닌다. 따라서, 감정이 신체 활동과 밀접하게 연관된다는 점을 고려할 때, 감정교육은 무용 및 신체교육 연구로 확장될 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 기존의 신체활동 및 정신건강 관련 선행연구들은 몇 가지 학술적 공백을 지니고 있다. 첫째, 신체활동이 스트레스 완화 및 우울감 감소에 미치는 긍정적 효과는 오랫동안 입증되어 왔으나(김민준, 유정인, 2017; 정정미, 남미라, 2023), 대다수 연구가 운동 빈도나 강도 등 양적 측면에만 머무르거나 청소년과 노인 등 특정 대상에 집중되어 있었다(이연선, 2014; 최영천, 2025). 둘째, 신체와 정신이 어떠한 메커니즘을 통해 상호작용하고 감정을 조절하는가에 대한 구체적인 '과정적·맥락적 설명'이 부족하며, 교육학적 및 코칭적 관점의 연구는 미비한 실정이다. 셋째, 최근 임상 현장을 중심으로 신체 감각을 활용하는 신체 심리치료(somatic therapy)나 무용 및 동작 치료(Dance/Movement Therapy; DMT) 등이 대안으로 주목받고 있으나(원상화, 2026), 이는 주로 '임상 및 치료' 영역에 치우쳐 있어 병리적 증상이 없는 일반 대중이 일상적으로 접근하기에는 진입 장벽이 높다. 결과적으로 대중적 접근성이 높은 기존의 감정코칭 모델들은 언어 및 인지적 재평가에 치중되어 있어 격한 정서 상태에서의 즉각적인 생리적 반응을 다스리는 데는 한계가 있다. 또한, 몸을 통한 접근들은 구조화된 코칭 프로세스로 연결되지 못했다는 한계가 공존한다.

이러한 한계를 보완하기 위해 최근 인지과학 분야에서는 인간의 정신과 감정이 뇌의 독립적인 작용이 아니라 신체적 경험 및 환경과의 상호작용을 통해 형성된다는 '체화된 인지(embodied cognition)' 및 '체화된 감정조절(embodied emotion regulation)' 논의가 대두되었다(고현정, 2019; 김수연, 2013). 감정은 신체 내부 감각(interoception)과 외부 자극에 대한 생리적 반응이 통합된 유기적 과정이며(김진경, 조택연, 2025), 자율신경계 반응과 신체적 각성(bodily arousal)이 긴밀히 연결된 산물이다.

본 연구자는 지난 10여 년간 대학 교양 무용수업 현장에서 다양한 배경을 가진 학생들을 만나며, 그들의 수강 동기와 무관하게 무용을 통한 신체활동이 우울 증세를 경감시켜주고 감정을 조절하는 데 강력한 교육적 효과가 있음을 학생들의 성찰일지와 수업 후기를 통해 지속적으로 확인해 왔다. 이처럼 신체를 매개로 한 감정교육을 체계적인 교육과정 속에서 구현하기 위해서는, 기존의 인지 편향적 감정 연구를 넘어 '신체를 통한 능동적 감정조절 과정'을 명확한 코칭 프로세스로 구조화하는 작업이 시급하다. 이에 본 연구는 인지과학 및 임상 심리 분야의 신체 중심 논의들과 궤를 같이하면서도, 교육학적 맥락에서 성장과 발달을 목적으로 하는 '코칭 패러다임'에 기반하여 '신체기반 감정코칭(body-based emotion coaching)'이라는 새로운 접근법을 제안하고자 한다.

본 연구는 청년들의 고차원적 '자기조절(Self-regulation)' 역량을 가동하기 위한 핵심 기제로서 '정서 및 감정

조절'의 층위를 구분하여 주목한다. 최상위 개념인 자기조절은 인지, 행동, 정서를 총체적으로 통제하는 시스템이다. 이 중 정서적 영역은 다시 두 층위로 세분화되는데, 생리적·신체적 반응을 조율하는 '정서조절(Emotion regulation)'이 그 토대라면, 이를 인지적으로 해석하고 다스리는 '감정조절(Feeling regulation)'은 하위의 구체적인 실행 단계가 된다(이수진, 허휴정, 2024). 이에 본 연구는 자기조절을 최상위 개념으로 두고 정서조절, 감정조절 순으로 이어지는 개념의 위계를 정립함으로써, 신체기반 감정코칭의 정교한 매커니즘을 탐색하고자 한다.

본 연구의 목적은 무용교육학(dance pedagogy) 관점에서 '신체기반 감정코칭'의 개념을 재정립하고, 심리학, 교육학, 생리학, 신경과학 등 다학제적 이론에 기초하여 신체활동의 감정조절 매개 기제를 고찰하는 데 목적이 있다. 이는 기존의 언어 중심적 감정코칭을 학술적·실천적으로 확장하고, 몸과 마음의 통합 시스템적 산물로서 감정조절 메커니즘을 규명함으로써, 향후 청년기 정신건강 위기를 완화하기 위한 대학 교양 무용 교육과정 설계 및 후속 실증연구의 이론적 토대를 구축하는 데 기여할 것이다.

2. 연구문제 및 연구방법

본 연구는 신체활동을 통합한 감정코칭의 이론적 틀을 체계화하기 위해 Walker와 Avant(2011)의 개념 분석(conceptual analysis) 방법론을 적용한 질적 문헌연구로 수행하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 기존 선행연구에서 다루어진 감정코칭의 개념적 흐름과 이론적 한계는 무엇인가? 둘째, '신체활동'이 감정조절을 매개하는 작용 기제는 무엇인가? 셋째, 다학제적 문헌분석에 근거한 '신체기반 감정코칭'의 단계적 구조와 매커니즘 모델은 어떻게 구성되는가? 이러한 연구문제를 해결하기 위해 본 연구는 전통적 감정코칭의 개념화 작업을 시작으로 신체활동 기반 접근의 당위성을 확장하였으며, '신체기반 감정코칭 프로세스 모델'의 이론적 체계를 정립하고자 하였다.

표 1. Walker & Avant(2011)의 방법론을 적용한 신체기반 감정코칭의 개념 분석 절차

구분	Walker & Avant의 개념 분석 단계	신체기반 감정코칭의 개념 단계 도출 과정
1단계	개념 선택(Select a concept)	'신체기반 감정코칭'
2단계	분석 목적 결정(Determine the aims or purposes of analysis)	전통적 인지 중심 감정코칭의 한계를 극복하고, 신체활동을 매개로 한 새로운 코칭 모델의 구조화
3단계	개념의 모든 사용처(학문분야) 확인(Identify all uses of the concept)	심리학, 교육학, 생리학, 무용학 등 다양한 학문 분야에서 사용되는 유사 개념 분석
4단계	결정적 속성 확인(Determine the defining attributes)	'신체 자각', '신체적 각성', '감정 인식', '신체활동'
5단계	모델 사례 구축(Construct a model case)	교양 무용수업에서 학생이 신체 반응을 인지하고 감정을 조절해낸 K대학 관찰수업 사례
6단계	추가 사례 구축(Construct borderline, related, and contrary cases)	임상적 무용치료와 '신체기반 감정코칭'과의 경계
7단계	선행요인과 귀결 확인(Identify antecedents and consequences)	감정조절의 어려움을 겪는 청년들의 자기조절능력 향상
8단계	경험적 준거 정의(Define empirical referents)	감정 상태 척도로 Gail Gazelle의 회복탄력성 지수 검사 도구 선정(후속 연구 활용 도구)

본 연구는 설정한 세 가지 연구문제를 해결하기 위해 체계적인 문헌고찰을 수행하였다. 분석대상 문헌은 심리학, 교육학, 무용 및 스포츠교육학 등 다학제적 분야의 KCI 등재 이상의 학술지 논문과 국내외 주요 저서, 그리고 연구 주제의 전문성을 보완할 수 있는 학위논문을 포함하였다. 자료검색을 위한 데이터베이스로는 한국교육학술정보원(RISS), 한국학술지인용색인(KICI), 한국학술정보(KISS), 디비피아(DBpia)를 활용하였다. 주요 검색어로는 '감정코칭(emotion coaching)', '감정조절(emotion regulation)', '신체자각(body awareness)', '신체기반 조절(somatic regulation)', '신체활동 감정조절(physical activity emotion regulation)'을 조합하여 사용하였다. 문헌의 최종 선정 및 제외 기준은 다음과 같다. 첫째, 감정조절 및 감정코칭의 개념적 흐름과 심리·정서적 이론 체계를 검토하기 위해 해당 분야의 고전적·대표적 선행연구를 시기와 무관하게 포함하였다. 둘째, 본 연구의 핵심 차별성인 '신체기반 감정 조절' 및 '체화된 인지' 연구의 최신 동향을 반영하기 위해, 신체 및 운동 중심의 감정 관련 연구는 2000년 이후에 발행된 문헌으로 범위를 제한하였다. 이러한 과정을 거쳐 최종 엄선된 문헌들을 연구문제별 핵심 쟁점에 따라 유기적으로 분류하였다.

본 연구는 '신체기반 감정코칭의 단계적 구조'를 도출하기 위해 Walker와 Avant(2011)의 개념 분석(conceptual analysis) 방법론을 적용하여 <표 1>과 같은 개념적 범주화(conceptual categorization) 과정을 거쳤다. 먼저, 심리학 및 코칭론 분야에서 제시된 전통적 감정코칭의 필수 요소(감정 인식, 공감, 언어적 명명)를 추출하였다. 본 방법론은 문헌에 나타난 개념의 결정적 속성(attributes)과 선행요인(antecedents), 귀결(consequences)을 범주화하여 다학제적 이론을 하나의 모델로 구조화하는 데 탁월한 분석 틀을 제공한다. 이어서 생리학 분야에서 규명된 신체-정서 상호작용 기제(신체 내부 감각 자각, 호흡 및 움직임을 통한 자율신경계 조절)를 상호 매핑하였다. 이러한 속성(attributes) 및 선행요인(antecedents)의 범주화 절차를 거쳐, 일차적으로 '인식-활동-조절'의 3단계 메커니즘 모델을 도출하였다. 도출된 3대 핵심 메커니즘을 교육 현장에서 실행 가능한 절차로 구체화하기 위해 단계별 구성요소를 세분화하였으며, 그 결과 학습자의 신체 감각 각성부터 정서적 안정까지를 포괄하는 최종 5단계의 '신체기반 감정코칭 프로세스 모델'을 구축하였다.

II. 전통적 감정코칭의 개념적 전개와 자기조절력의 연계

'감정코칭(emotion coaching)'의 개념은 발달심리학, 가족심리학, 상담심리학 등 심리학의 다양한 하위 분야에서 사용되어왔다. '감정코칭'이라는 용어는 존 가트만(John Gottman)의 연구에서 본격적으로 개념화되었다. 그는 부모와 자녀의 양육 상황에서 감정 상호작용이 아이 발달에 미치는 영향을 연구하였다. 이 연구에서 가트만은 감정코칭을 양육의 맥락에서 부모가 자녀의 감정을 하나의 기회로 인식하고, 이를 수용하며 문제해결에 이르는 '상호작용의 방식'으로 정의하였다(Gottman et al., 1996). 즉, 감정코칭이란 부모가 자녀의 감정을 문제행동으로 간주하기보다 친밀감 형성과 학습의 계기로 이해하고, 공감을 통해 자녀가 자신의 감정을 조절하며 문제를 해결하도록 돕는 일련의 '상호작용적 절차'를 의미한다. 가트만은 감정코칭의 과정을 감정 인식(awareness of emotion), 감정에 대한 공감과 인정, 감정의 언어화, 문제해결 등 네 단계로 구조화하였다(Gottman et al., 1996). 본 연구자는 가트만의 감정코칭 과정을 <그림 1>과 같이 도식화하였다.



[그림 1] 가트만(1996)의 감정코칭 과정 4단계

이후, 감정코칭 연구는 부모의 자녀양육법, 상담, 교육 등 다양한 맥락에서 확장되었으며, 주로 감정코칭이 정서 발달 및 자기조절에 미치는 효과를 중심으로 연구가 진행되어왔다. 한지오 외(2019)는 그림책을 활용한 감정코칭이 만 2세 영아의 자기조절력과 친사회적 행동에 미치는 영향을 분석하여 감정인식이 자기조절 및 사회적 행동발달에 긍정적 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 이 연구는 감정코칭이 감정조절 과정에 관여할 수 있으며, 이러한 감정조절이 자기조절력과 밀접하게 연관되어 있음을 시사한다. 정진, 손현동(2023)은 초등학생을 대상으로 감정인식, 감정조절, 감정표현, 의사소통, 갈등조절의 다섯 영역으로 구성된 감정코칭 프로그램을 개발·적용하여 또래 관계 향상에 유의한 효과를 입증하였다.

또한, 김정하, 김혜연(2025)은 문용린(1997)의 정서 지능 이론과 위트모어(John Whitmore)(2017)의 GROW 코칭 모델을 이론적 기반으로, 청소년의 정서 역량 강화를 위한 감정코칭의 실천적 프로그램을 제안하였다. 문용린(1997)은 '정서'는 조절해야 할 대상이 아니라 '학습되고 발달 가능한 역량'으로 개념화하였다. 위트모어의 GROW 코칭 모델(2017)은 코칭의 과정을 '목표설정(goal)-현실인식(reality)-대안 탐색(options)-실행 의지 및 계획(will/way forward)'의 단계적 과정으로 구조화하였다. 이러한 이론적 근거를 바탕으로, 김정하, 김혜연(2025)의 감정코칭 프로그램에서는 정서 인식, 정서표현, 감정이입, 정서조절, 정서 활용 등 다섯 가지 하위 요소를 중심으로 청소년들의 정서 반응을 분석하였다. 이러한 연구들은 감정코칭이 단일한 정서 개입이 아니라, 단계적이고 과정 중심적인 구조를 지닌다는 점을 시사하였다.

이상의 선행연구를 종합하면, 감정코칭은 '감정 인식-조절-활용'의 단계적 구조를 통해 작동하는 과정 중심적 개입이며, 궁극적으로 자기조절 역량의 발달과 밀접하게 연결된다. 자기조절력은 개인이 자신의 사고, 감정, 행동을 상황과 목표에 맞게 조정하는 능력으로(김만수, 2025), 발달·인지·정서·사회심리학 등 다양한 분야에서 핵심 개념으로 논의되어 왔다.

무용교육학 관점에서 자기조절력은 댄스 리터러시(dance literacy)의 하위 요소인 '개인조절력'으로 이해된다. 임수진(2015)의 댄스 리터러시 연구에서는 사회성을 내적 차원의 개인조절력과 외적 차원의 대인관계력으로 구분하며, 개인조절력은 '신체 움직임 경험을 통해 자신의 내적 상태를 인식하고 조절하는 능력'으로 정의하였다(임수진, 2015). 무용 및 신체활동 맥락에서 개인조절력은 신체 감각의 인식, 움직임의 선택과 조정, 정서 표현의 조율을 통해 몸과 마음의 상호작용을 통합적으로 관리하는 역량까지 포함한다(고경희, 신나리, 2021; 김상겸, 서소정, 2017; 신리행, 이정애, 김영옥, 2015). 이는 신체활동 과정에서의 생리적 변화와 뇌 기능 활성화가 감정조절과 연관된다는 신경·생리학적 근거에 기초한 것으로, 신체와 정서가 긴밀히 상호연결되어 있음을 시사한다.

그러나 기존 감정코칭 연구는 주로 언어적 상호작용과 인지적 개입을 중심으로 전개되어 왔으며, 신체적 기반을 체계적으로 다룬 감정 연구는 상대적으로 제한적이다. 하지만 감정은 신체적 각성(bodily arousal) 상태와 밀접하게 연결된 심리·생리적 반응이라는 점을 고려할 때(손진훈, 장은혜, 우태제, 이영창, 2007), 감정코칭 역시 신체적 경험을 매개로 재구성할 필요가 있다.

신체적 각성(bodily arousal)이란 자율신경계 활성화에 따른 생리적 각성(physiological arousal) 상태가 몸 전체로 발현된 것을 의미한다(손진훈, 장은혜, 우태제, 이영창, 2007). 이를 근거로, 본 연구의 신체기반 감정코칭에

서 신체적 각성(bodily arousal)은 자율신경계 활성화에 따른 생리적 각성(physiological arousal)과 주관적 신체 감각 인식(somatic awareness)을 포함하는 통합적 상태로 정의한다.

신체적 각성과 생리적 각성의 차이는 '호흡' 기전을 통해 명확히 설명된다. 호흡은 의식적인 통제 없이도 자동으로 조절되는 무의식적 기능(생리적 각성)인 동시에, 필요에 따라 의도적으로 조절하거나 멈출 수 있는 수의적(의지대로 움직이는) 특성(신체적 각성)을 동시에 지닌다. 즉, 외부 자극이 주어지면 뇌간(brainstem)의 명령에 의해 자율신경계가 작동하고, 혈액 내 산소 공급을 위해 폐와 횡격막이 자동으로 급격히 운동하게 되는데, 이 기계적·생물학적 연쇄 반응이 곧 생리적 각성이다(Feldman & Del Negro, 2006). 반면, 신체적 각성은 이러한 생리적 변화의 결과로 유기체 전반에 발현되는 외형적 변화와 주관적 감각의 영역을 의미한다(손진훈, 장은혜, 우태제, 이영창, 2007). 예컨대 '숨이 가쁘다'거나 '숨이 턱 막힌다'와 같이 개인이 온몸으로 지각하는 물리적 징후와 체화된 경험들이 이에 해당한다. 감정인식과 감정조절 과정의 핵심 기제로 기능한다. 이러한 점에서 무용교육에서 실천할 수 있는 감정교육은 단순한 심리적 접근을 넘어, 신체 움직임을 기반으로 한 '몸과 마음의 조절 역량을 강화하는 교육적 실천'으로 그 지평을 확장할 수 있다.

본 연구에서는 신체기반 감정코칭을 '신체활동을 매개로 자신의 감정을 인식하고 조절하도록 돕는 구조화된 교육적 코칭 과정'으로 정의한다. 이는 감정교육을 실천하기 위한 코칭의 필요성에 기반한다. 특히, 교육적 과정을 강조하는 스포츠 코칭 접근 방식(최의창, 2018)에 착안한 것으로, 신체활동을 감정조절의 실천적 기제로 활용함을 의미한다. 결과적으로 신체기반 감정코칭은 단순한 정서적 지원을 넘어 자기조절력 향상을 지향하는 '과정 중심 교육적 실천'으로 정립될 수 있다.

III. 신체기반 감정코칭의 이론적 근거

앞서 살펴본 바와 같이, 본 연구에서의 감정코칭은 감정조절을 위한 '과정 중심의 코칭'을 의미한다. 그러나 감정조절의 역동성은 인지적·언어적 접근만으로 충분히 설명되기 어렵다. 특히 감정이 신체활동 및 움직임 경험과 긴밀히 연결되어 있다는 점을 고려할 때, 감정조절을 신체 활동과 분리하여 이해하는 데에는 한계가 존재한다. 이에, 본 절에서는 신체기반 감정조절 이론을 토대로 감정코칭의 신체적 기반을 통합적으로 고찰하고자 한다.

1. 감정인식에 선행하는 신체적 각성과 신체자각

가트만(1996)의 감정코칭은 부모가 자녀의 감정을 인식하는 정서적 자각에서 출발한다. 그러나 감정은 인지적으로 명명되기 이전에 심박 증가, 근육 긴장, 호흡 변화 등과 같은 생리적 각성(physiological arousal)의 형태로 먼저 경험된다. 다시 말해, 감정인식은 순수한 인지적 과정이라기보다 생리적 각성에 대한 자각을 토대로 형성되는 '과정적 산물'이다(Friedman, 2010). 이러한 관점에서 신체기반 감정코칭은 감정인식의 선행 단계로 생리적 각성(physiological arousal)에 대한 '자각'을 출발점으로 재설정한다. 이는 감정코칭의 개념을 부정하는 것이 아니라, 감정 발생의 기초를 보다 명료하게 드러냄으로써 이론적 범위를 확장하려는 시도이다.

일반적으로, 생리적 각성(physiological arousal)은 특정 상황에 반응하여 신체에서 자동적으로 발생하는 생리적 변화를 의미한다. 반면, 신체자각(body awareness)은 몸에서 일어나는 감각, 움직임, 긴장, 호흡, 내부 감각 신호 등을 의식적으로 인식하고 그 의미를 해석하는 주체적 역량이다(이수진, 허휴정, 2024; Hanley et al., 2017). 예컨대 시험이나 면접 직전 심박수가 증가하거나, 긴장과 분노 상황에서 근육이 경직되고, 설렘이나 부끄러움으로 얼굴이 붉어지는 현상은 신체적 각성(Bodily arousal)에 해당한다.

한편, 소매틱 분야에서는 '신체감각인식(somatic awareness)' 또한 신체자각으로 번역하기도 하지만, 이는 몸과 마음의 통합을 전제로 한 심신적 자각(psycho-somatic)을 강조하는 개념이다. 이를 무용 및 체육학 분야에서는 주로 고유수용감각에 초점을 맞춰 신체자각을 논의해 왔다. 이에, 본 연구에서는 신체자각(body awareness)은 외수용감각, 내수용감각, 고유수용감각(proprioception)을 모두 포함하는 통합적 의미로 사용한다.

따라서, 본 연구는 신체자각을 감정인식의 필수적 선행 조건으로 상정하고, 이를 본 연구가 제안하는 '신체자각 → 감정인식 → 신체활동 → 감정조절 → 자기통합'으로 이어지는 5단계 모형의 제1단계이자 핵심 기제로 설정하였다. 최종 단계인 자기통합은 단순한 종결이 아니라, 이를 거쳐 개인의 전반적인 감정조절 능력이 한 차원 높게 성장하고 심화 발달한다는 점에서 본 모형의 지속적인 선순환적 메커니즘을 담보한다. 이처럼 신체활동과 감정조절의 역동적 상호작용을 통합적으로 설명하는 시도는 전통적 언어 중심 코칭의 한계를 넘어 몸과 마음을 아우르는 선순환적 메커니즘을 정립하는 이론적 토대가 된다.

본 연구의 감정코칭 모형이 도출된 구체적인 과정과 절차는 <표 2>와 같다. 첫째, 감정코칭 관련 심리학, 교육학, 신경과학, 체육학 분야의 선행연구를 분석하여 신체기반 감정코칭의 핵심 구성요소를 도출하였다. 구체적으로는 전통적 감정코칭의 핵심인 상담심리학적 요소(감정 인식, 공감)를 추출하는 동시에, 인지과학의 '체화된 인지' 이론과 소매틱스 연구를 분석하여 몸과 마음의 상호작용적 인자들을 발굴하였다. 이를 바탕으로, '신체자각, 감정인식, 신체활동, 감정조절, 자기통합'이라는 다섯 가지 핵심 범주의 개념적 기틀을 마련하였다.

둘째, 자율신경계, 감각-운동 경험, 신체적 각성 이론을 통합하여 감정이 발생하는 다차원적 구조를 재정립하였다. 언어와 인지적 접근에 치우쳤던 기존 모형의 한계를 보완하기 위해, 감정이 신체적 각성(bodily arousal)과 생리적 반응(physiological response)을 동반한다는 심리생리학적 근거(손진훈, 장은혜, 우태제, 이영창, 2007)를 결합하였다. 특히 움직임 경험을 통해 내적 상태를 조율하는 무용교육학적 '개인조절력' 개념(임수진, 2015)과 뇌신경계의 정서 조절 메커니즘을 연계함으로써, 신체활동이 감정조절을 촉진하는 실천적 기제로 작동할 수 있도록 생리·심리적 연결 고리를 명확히 규명하였다.

셋째, 각 구성요소를 감정의 생성 및 조절 과정에 따라 체계화하고, 이들의 역동적 관계를 순환적 구조로 모형화하였다. 도출된 다섯 가지 핵심 요소를 인간의 정보처리 및 정서 흐름에 맞추어 순차적으로 배열한 후, 스포츠코칭에서 강조하는 과정 중심적 실천 방식(최의창, 2018)의 교육적 지향점에 착안하여 본 연구자가 신체기반 감정코칭을 단계별 행동 절차로 세분화 및 정형화하였다. 최종 단계인 '자기통합'이 단순한 종결이 아니라 개인의 전반적인 조절 역량을 성장시켜 다시 새로운 자각을 유도하는 선순환적 환류 체계를 형성하도록 구조화함으로써, 최종적으로 5단계의 '신체기반 감정코칭 프로세스 모델'을 완성하였다.

표 2. Gottman(1996)의 감정코칭과 Gross(2015)의 정서 조절 프로세스에 기반한 신체기반 감정코칭의 단계별 구성

Gottman(1996)의 감정코칭 과정	Gross(2015)의 정서조절 과정	감정 흐름의 공통 구조	신체기반 감정코칭의 과정
① 감정인식(타인의 감정 인식)	① 상황선택(행복한 공간/스트레스 받는 공간)		① 신체자각
② 공감과 인정(친밀감 형성과 교육 기회)	② 상황수정	인식	② 감정인식
③ 감정의 언어화(감정에 이름붙이기)	③ 주의분산(상황의 다양한 측면으로 주의돌리기)	↓ 활동	③ 신체활동
④ 문제해결(목표설정 해결책 모색)	④ 인지적 변화(정서적 의미 전환을 위한 상황 재해석하기)	↓ 조절	④ 감정조절
	⑤ 반응조절(생리적 및 행동적 결과물에 영향 주기)		⑤ 자기통합

*가트만의 감정코칭 과정과 그로스의 정서조절 과정 비교 분석 후 신체기반 감정코칭 과정 도출함

이러한 다학제적 절차를 거쳐 도출된 신체기반 감정코칭 모형은 감정과 신체활동의 인과적 관계성을 ‘과정 중심적’으로 규명하였다. 이는 언어 중심 감정코칭이 지닌 인지 편향적 한계를 보완하는 이론적 대안을 제시하는 것이며, 나아가 대학 교양무용을 비롯한 현장 중심 감정교육 프로그램 설계 시 체계적인 안목을 제공하는 분석적 틀로서 의의를 지닌다.

2. 신체기반 감정코칭의 개념적 체계화

앞서 살펴본 신체적 각성(bodily arousal)과 신체자각(body awareness)에 관한 논의는 감정코칭의 패러다임적 전환을 요구한다. 감정은 단순한 인지적 해석의 대상을 넘어 신체 내부 신호와 움직임 경험 속에서 형성·조절되는 과정적 현상이다. 따라서 감정코칭 역시 정서적 공감이나 언어적 지지를 넘어 신체적 경험을 통합하는 구조로 재구성되어야 한다. 이에 본 연구는 다학제적 문헌 고찰을 바탕으로 신체기반 감정코칭의 구성요소를 구체화하고, 이를 다음과 같은 5가지 과정 범주로 체계화하였다.

첫째, 신체자각(body awareness)은 감정 발생의 감각적 기반을 포착하는 단계이다. 이는 외수용감각(exteroception), 내수용감각(interoception), 고유수용감각(proprioception)을 모두 포괄하는 통합적 자각 능력을 의미한다. 특히 심장박동이나 호흡 등 신체 내부 상태를 감지하는 내수용감각은 정서 상태의 명료화 및 효과적인 정서조절을 매개하는 핵심 기제로 기능한다(Barrett et al., 2004; Craig, 2002). 전통적으로 무용 및 체육학 분야에서는 고유수용감각 중심의 신체자각이 논의되어 왔으나, 본 연구에서는 정서적 안정과 생리적 자각을 모두 아우르는 심신 통합적(psycho-somatic) 의미로 확장하여 적용한다.

이러한 신체자각은 James Gross(2015)의 정서조절 과정모형 중 감정 발생 초기 단계에 개입하는 ‘상황선택(situation selection)’ 기제와 맥을 같이한다. 신체 내부 감각을 민감하게 인지할수록 정서 반응을 조기에 포착할 수 있으며, 이는 향후 적절한 조절 전략을 선택하는 토대가 된다. 따라서 신체자각은 단순한 신체 인식을 넘어 감정인식과 조절을 매개하는 과정 중심적 자기조절 기제로 기능하며, 이에 따라 본 모형에서는 신체자각의 다음 단계를 감정인식으로 설정하였다.

둘째, 감정인식(emotion awareness)은 가트만의 감정코칭 이론(Gottman et al., 1996)이 제시한 정서적 알아차림의 맥락과 이론적 토대를 공유한다. 가트만에 따르면 감정인식은 코칭 주체(부모)가 대상(자녀)의 미세한 감정 신호를 민감하게 포착 및 인정하고, 이를 상호작용의 기회로 이해하는 태도를 의미한다. 비록 전통적 감정코칭은 타인의 정서를 수용하는 관계적 맥락에서 출발했으나, 대상의 정서 상태를 직시하고 알아차린다는 본질적인 속성은 본 연구의 지향점과 맥을 같이한다. 이에 본 연구에서는 가트만의 이론적 토대를 수용하되, 이를 외부적 관찰에만 머무르게 하지 않고 학습자 스스로가 자신의 신체적 각성(bodily arousal)을 인지적·정서적 영역으로 연결하여 자신만의 고유한 정서적 경험으로 명료화하고 의미화하는 단계로 확장하여 개념화하였다.

셋째, 신체활동(physical activity)은 움직임과 감각적 행위를 통해 마음을 탐색하고 표현하는 실천적 매개로서, 몸과 마음을 능동적으로 조율하는 실행 단계이다. 여기서, 신체활동이란 일상의 움직임부터 구조화된 놀이, 운동, 예술적 움직임에 이르기까지 폭넓은 영역을 포함한다. 예컨대 걷기나 계단 오르기나 같은 일상적 활동뿐 아니라, 다양한 운동이나 춤·무용과 같은 예술적 움직임도 포함된다. 개인이 선호하는 반복적인 움직임과 호흡 조절, 감각 집중 경험은 내수용 신호에 대한 인식을 촉진하여 감정인식의 정확성과 조절 역량 향상으로 이어진다(박선영, 2017).

넷째, 감정조절(emotion regulation)은 선행단계인 ‘신체자각-감정인식-신체활동’을 거쳐 형성되는 통합적 자기조절 과정이다. 신체활동이 스트레스 감소 및 정서적 안정에 유의한 영향을 미친다는 실증적 근거(배성우 외, 2024; Wu et al., 2022)를 바탕으로, 본 단계에서는 신체자각과 감정인식을 토대로 축적된 신체 경험을 매개로

하여 감정을 적응적으로 전환하고 조율하는 역량이 발현된다.

마지막으로, '자기통합(self-integration)'은 단순히 신체·인지·정서가 결합된 상태를 의미하는 것이 아니라, 자신의 감정 경험을 성찰하고 그 의미를 재해석하는 단계이다. 이는 주체적 성찰을 통해 내적 차원의 개인조절력을 심화시키는 성장 기제로 작용한다. 특히 자기통합은 단선적 종결이 아니라, 고도화된 자기이해를 바탕으로 이후의 신체자각을 더욱 정교화하는 선순환적 환류 체계(feedback loop)의 출발점으로 기능한다.

이러한 순환적 구조를 바탕으로, 감정코칭의 '신체자각-감정인식-신체활동-감정조절-자기통합' 5단계 과정을 적용하여 새로운 차원의 감정교육을 실천할 수 있다. 이를 통해 감정교육은 단순한 감정 표현 훈련을 넘어, '몸과 마음의 조절 역량을 강화하는 전인적 교육'으로 확장된다. 다만 본 모형을 대학 교양 무용수업에 실제 적용할 때는 학습자 개인이 지닌 감각적 예민함과 신체적 특성에 따라 자각의 수준 차이가 존재함을 유의해야 한다. 따라서 교육 현장에서는 이러한 개인차를 반영한 단계적 교수설계와 더불어, 심리학, 신경과학, 신체교육 영역을 유기적으로 아우르는 다학제적 접근이 필수적으로 요구된다.

IV. 감정코칭의 다학제적 확장과 교육적 적용

지금까지 신체기반 감정코칭의 개념적 토대를 이론적 차원에서 검토하였다. 이를 토대로, 본 장에서는 감정코칭의 교육적 적용 가능성을 탐색하고자 한다. 특히, 대학 교양수업 맥락을 중심으로 다학제적 접근의 필요성을 고찰하고, 이에 근거한 교육적 실천 방향을 논의한다.

1. 감정코칭의 다학제적 융합과 외연 확장

감정은 단일 학문 영역의 시각으로 재단하기 어려운 복잡한 다차원적 현상이다. 학문적 관점에 따라 심리학에서는 감정을 인지적 평가와 조절 과정으로 다루고(Gottman et al., 1996), 신경과학에서는 자율신경계와 뇌 활성 패턴을 통한 생리적 기제로 규명하며(김진경, 조택연, 2025), 체육학에서는 신체 움직임이 정서 조절에 미치는 실증적 효과에 주목한다(김민준, 유정인, 2017; 정정미, 남미라, 2023). 이처럼 각 학문이 바라보는 감정의 층위는 상이하지만, 인간이 경험하는 실제 정서 및 감정은 인지·생리·신체적 반응이 동시다발적으로 상호작용하는 통합적 과정이다. 따라서, 기존의 심리학 중심 감정코칭을 체계화하기 위해서는 정서를 인지적 해석의 결과로만 보는 한계에서 벗어나 생리적 각성(physiological arousal) 및 신체 내부 신호의 자각(interoceptive awareness) 메커니즘을 포괄하는 다학제적 융합이 선행되어야 한다.

이러한 다학제적 융합은 감정코칭이 이루어지는 공간과 주체의 변화, 즉 교육적 맥락으로의 외연 확장을 필연적으로 동반한다. 본래 감정코칭은 상담학 및 발달학적 외연에서 부모가 자녀의 감정을 수용하고 공감적 상호작용을 통해 정서조절을 지원하는 사적 양육 방식으로 제안되었다(Gottman et al., 1996). 그러나 최근 교육학적 관점에서는 감정조절을 학업 성취 및 자기조절 역량의 핵심 인자로 파악하고, 이를 공적 교육 현장으로 연계하려는 시도가 전개되고 있다(김정하, 김혜연, 2025). 학교는 제도적 규범과 집단적 상호작용이 지배하는 공적 공간이므로, 감정코칭을 단순 이식하기보다 교수·학습 맥락에 적합하도록 재구조화해야 한다.

교육 현장 환경에서의 감정코칭은 학생의 정서를 통제하는 관리 전략이 아니라, 학습 과정에서의 적응적 조절을 돕는 전문적 교수·학습 전략이자 교수자의 촉진적 역할로 재해석되어야 한다. 즉, 교육 현장 환경에서의 감정코칭은 학생의 정서를 통제하는 관리 전략이 아니라, 학습 과정에서의 적응적 조절을 돕는 전문적 교수·학습 전략이자 교수자의 촉진적 역할로 재해석되어야 한다. 이러한 전환은 타인과의 조율을 통해 정서조절 역량을 내면화한다

는 발달심리학의 ‘공동조절(co-regulation)’ 이론에 기반한다. 즉, 교수자의 외재적 공동조절이 학습자의 내재적 자기조절(self-regulation)로 전이되는 과정에서, 감정코칭은 ‘인식-수용-전략 탐색-실천’의 구조화된 상호작용을 제공하는 구체적 시스템으로 기능하게 된다.

한편, 신체·신경과학적 관점은 이러한 관계적 공동조절이 실효를 거두기 위해 심박, 호흡, 근긴장 등 신체 내부 신호를 자각하는 생리적 토대가 구축되어야 함을 강조한다. 신체자각은 정서 변화를 인지하기 위한 선행 조건이며, 의도적인 신체활동은 내부 감각 민감성을 높여 감정을 스스로 조절 가능한 대상으로 객관화하는 데 기여한다(김주환, 2011; Craig, 2002). 결국 감정코칭의 외연 확장은 심리학, 교육학, 발달학의 ‘상위 인지-관계 구조’와 신경과학, 체육학의 ‘하위 생리-신체 구조’가 유기적으로 맞물릴 때 완성된다. 이러한 맥락에서 무용 및 표현 중심의 신체활동은 비언어적 정서표현을 매개로 인지적 이해와 체화된 감각 경험을 동시에 구현함으로써, 다학제적 연구 성과들을 현장에 통합적으로 실현할 수 있는 최적의 교육적 플랫폼을 제공한다.

이처럼 감정의 개념에 대한 각 학문적 관점은 서로 다른 층위를 설명하고 있으나, 인간이 마주하는 실제 감정 경험은 이들 요소가 유기적으로 맞물려 작동하는 통합적 과정이다. 따라서 감정코칭을 교육 현장에 실효성 있게 접목하기 위해서는 이와 같은 다층적 요소를 입체적으로 설명할 수 있는 접근이 강력히 요구된다(김정하, 김혜연, 2025).

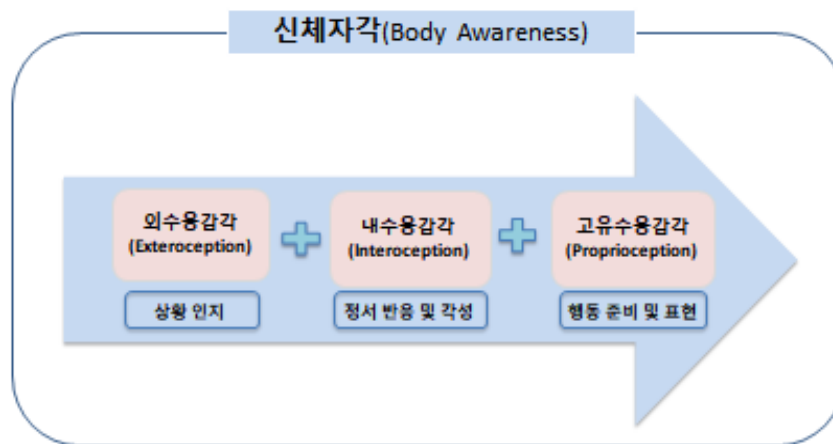
이러한 맥락에서 무용 및 표현 중심의 신체활동은 감정의 신체적·비언어적 표현을 가능하게 할 뿐만 아니라, 인지적 이해와 체화된 신체 경험을 ‘동시성(synchronicity)’의 관점에서 매개하는 최적의 교육적 환경을 제공한다. 결론적으로 본 연구가 지향하는 신체기반 감정코칭은 심리학, 발달학, 교육학, 신경과학의 분절된 논의를 넘어, 학습자의 인지, 생리, 관계, 신체 경험을 전인적으로 통합·설명하는 대안적 틀(framework)로서 기능하며, 이는 후속장에서 제안할 구체적인 교육 구조의 단단한 학술적 토대가 된다.

2. 신체기반 감정코칭의 교육적 적용 구조

1) 신체자각(body awareness)의 3중 구조: 외수용, 내수용, 고유수용감각

앞 장의 다학제적 논의를 종합하면, 교육 현장에서의 감정코칭은 ‘인식-활동-통합’의 과정으로 체계화될 수 있다. 이를 교수-학습 맥락에서 설계하기 위하여 본 연구는 신체자각을 출발점으로 감정인식, 신체활동, 감정조절, 자기통합으로 이어지는 확장적 구조를 제안하였다. 이 구조를 명료화하기 위해서는 신체자각의 하위 감각 체계를 이론적으로 구분할 필요가 있다.

신체자각(body awareness)은 III장에서 살펴본 바와 같이 크게 외수용감각, 내수용감각, 고유수용감각이 유기적으로 맞물린 3중 구조를 형성한다. 이에 본 연구는 신체자각을 이 세 가지 감각 체계의 상호작용을 통해 작동하는 통합적 개념으로 <그림 1>과 같이 상정하였다.



[그림 2] 세 가지 감각체계의 상호작용을 통한 신체자각 메커니즘 도식

먼저, 외수용감각은 오감을 통해 신체 외부의 환경 정보를 수용하는 시스템으로, 자아가 외적 환경과 맺고 있는 관계성을 인지하게 한다(Blanke, 2012). 예를 들어, 무용실에서 발바닥이 차가운 마루바닥에 닿는 느낌은 촉각을, 거울에 비친 몸의 정렬은 시각을, 주변에서 들려오는 청각적 자극을 통해 학습자가 공간 내에서 신체의 객관적 기준점과 심리적 안전 경계를 설정하도록 유도하는 역할을 수행한다.

내수용감각은 심박, 호흡, 소화계 신호, 근육의 미세한 긴장도 등 신체 내부의 생리적 상태를 감지하여 현재의 신체 항상성을 인식하게 하는 체계이다(Mehling et al., 2022). 정서적 경험이 상위 인지적 명명(labeling) 단계에 이르기 전, 생리적 각성(physiological arousal)의 형태로 선행하여 발현된다는 점에서 내수용감각은 정서 형성과 감정 인식의 핵심적인 하위 기제로 작동한다(Barrett et al., 2004; Craig, 2002). 즉, 심장이 빨리 뛰면 긴장하고 있다는 것, 숨이 얹아지면 불안이 올라오고 있는 것 등을 감지할 수 있는데, 이런 점에서 내수용감각은 '감정을 알아차리게 하는 신체적 단서'를 제공한다. 즉, 심박수나 호흡의 변화를 통해 나타나는 이러한 '신체적 각성(bodily arousal)' 상태를 스스로 알아차릴 수 있도록 돕는 핵심 메커니즘이 바로 내수용감각이다.

반면, 고유수용감각은 신체의 위치, 자세, 평형, 그리고 역동적인 움직임 자체를 감지하는 체계로, 근육-힘줄-관절에 위치한 수용기들을 통해 공간 내 신체의 상대적 위치와 운동 역학적 정확성을 실시간으로 파악하게 한다. 이는 신체의 동적 안정성과 해부학적 움직임 조절을 가능하게 할 뿐만 아니라, 신체활동 과정에서 자신의 상태를 끊임없이 미세 조정(fine-tuning)하는 내부의 항상성 기준으로 기능한다. 이러한 특성으로 인해 고유수용감각은 단순한 물리적 신체 제어를 넘어, 내면의 심리적 자기조절(self-regulation) 과정과도 밀접하게 연결된다.

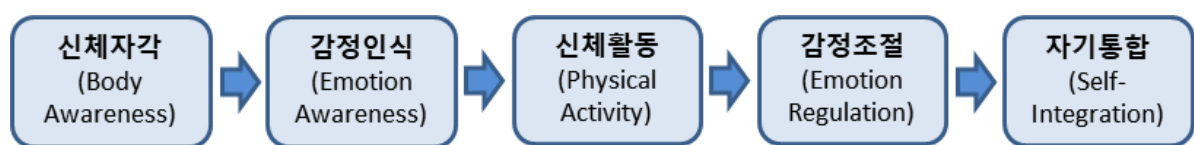
요약하면, 외수용감각이 나를 둘러싼 외적 상황과 맥락을 인지하는 바탕을 마련하고, 내수용감각이 내면의 '정서 인식의 생리적 토대'를 제공한다면, 고유수용감각은 이를 적절한 행위로 전환하는 '움직임 조절의 실행적 기반'을 형성한다. 이 세 가지 감각 체계는 결코 독립적이거나 분절된 기능이 아니며, 신체자각이라는 다차원적 스펙트럼 안에서 상호 연계적으로 작동함으로써 궁극적인 자기조절의 인프라를 구축한다.

따라서, 신체자각의 하위 감각 체계의 구조적 메커니즘을 파악하는 것은 신체기반 감정코칭을 실천하는 교수자에게 필수적인 전문성적 선결 조건이 될 수 있다. 무용 및 표현 중심의 신체활동이 본격적으로 개입되는 교수·학습 단계에서는 학습자마다 우세하게 발달한 감각 체계의 편차가 존재하기 때문이다. 교수자는 학습자의 내수용 기반 인식 수준(감정 알아차림)과 고유수용 기반 조절 능력(움직임 및 정서 제어)을 면밀히 식별하여 접근할 필요가 있다. 이러한 학습자 맞춤형 감각 진단을 토대로 구체적인 신체활동 전략을 설계할 때, 본 연구가 지향하는 신체기반 감정코칭의 현장 적용성과 실효성은 더욱 가시화될 것이다.

2) 감정코칭의 교육적 적용 구조: 감정코칭 5단계 모형

본 연구는 다양한 신체활동 능력을 지닌 학습자에게 보편적으로 적용 가능한 감정코칭의 역동적 구조를 제안하고자 한다. 이를 위해 앞서 규명한 신체자각의 3중 구조를 교수·학습 단계와 연계하여 외수용감각은 '상황 인지' 단계로, 내수용감각은 '몸 상태 인식' 단계로, 고유수용감각은 '움직임 조정' 단계로 각각 체계화하였다. 발달심리학적 관점에서 외수용 및 내수용감각은 영아기부터 발달하는 기초적 정서 각성의 생리적 기반이며, 고유수용감각은 운동 발달과정과 맞물려 점차 정교화되는 고차원적 신체 조절 체계이다. 따라서 본 모형은 외수용·내수용 감각의 기능적 선행성을 전제로 하되, 고유수용감각을 통한 행위적 조절로 전이되는 발달적 연속성에 초점을 맞춘다. 즉, 외·내수용감각이 현 상태에 대한 '감각적 자각'을 담당한다면, 고유수용감각은 신체 통제감과 정서적 안정을 매개로 '행동을 통한 능동적 조절'을 가능하게 하는 실행적 층위로 기능한다(Jola et al., 2011).

이러한 다층적 감각 기제의 연계성을 바탕으로, 본 연구는 신체기반 감정코칭을 '신체자각 - 감정인식 - 신체활동 - 감정조절 - 자기통합'의 5단계 순환 구조로 명료화하였다(그림 2. 참조). 1단계, '신체자각'은 외수용, 내수용, 고유수용 감각을 통합적으로 활성화하여 현재 자신의 물리적 신체 상태와 정서적 각성 수준을 객관적으로 알아차리는 기초 단계이다. 2단계, '감정인식'은 신체 감각을 정서적 의미로 연결하여 이를 명명(labeling)하고 있는 그대로 수용하는 과정이다. 이는 정서를 억압이나 통제의 대상으로 보지 않고 자아 경험의 본질로 통합하는 인지적 토대가 된다. 즉, 감정을 배제하거나 통제의 대상으로 보기보다, 자기 경험의 일부로 통합하는 관점을 형성한다. 3단계, '신체활동'은 움직임을 매개로 자신의 신체·정서적 상태를 능동적으로 변화시키고 변형하는 실천적 단계이다. 학습자는 호흡의 조율, 리듬의 변화, 자세의 수정, 타인과의 역동적 상호작용 활동을 통해 감정의 흐름을 물리적으로 조율하는 경험을 축적한다. 4단계, '감정조절'은 체화된 조절 전략을 다양한 맥락에서 반복 적용함으로써, 자신에게 유효한 적응적 조절 기제를 내면화하고 최종적으로 자기조절(self-regulation) 능력을 공고히 하는 과정이다. 5단계, '자기통합'은 일련의 감정조절 경험을 성찰하고 의미화함으로써 신체·정서·인지가 통합된 깊이 있는 자기이해로 확장하는 최종 단계이다. 이는 단순한 감정의 안정이 아닌, 지속가능한 자기조절 역량의 발달을 지향한다. 이 5단계 구조는 미세한 신체 감각에서 출발하여 행위적 조절을 거쳐 상위 인지적 통합으로 나아가는 체계적 흐름을 반영한다는 점에서, 감정코칭을 단순한 상담 기술의 차원을 넘어 신체와 정신의 통합을 구현하는 전문적인 교수·학습 전략으로 재정립한다.



[그림 2] 신체기반 감정코칭의 5단계 순환 모형

이러한 5단계 발달 구조는 대학 교양교육 맥락에서 단순한 정서 안정 기법을 넘어, 초기 성인기인 대학생들의 자기이해와 자기통합을 이끄는 고등교육 전략으로서 높은 실효성을 지닌다. 대학생은 자신의 정서적 경험을 객관적으로 성찰하고 구조화할 수 있는 메타인지(meta-cognition) 능력이 성숙한 시기에 있으므로, 이와 같이 구조화된 감정코칭 과정을 거칠 때 자신만의 감정조절 전략을 효과적으로 인식하고 내면화할 수 있다. 특히 대학의 교양무용수업은 이러한 신체기반 감정코칭 모형을 가장 직관적으로 구현할 수 있는 최적의 교육 현장이 된다.

이에 본 연구는 교양무용수업이 지향하는 교육적 가치를 '댄스 리터러시(dance literacy)의 사회성 함양과 직접적으로 연계하고자 한다. 댄스 리터러시는 신체성, 인지성, 감수성, 사회성, 정신성의 다섯 가지 역량으로 구성되는데(임수진, 2015), 이 중 사회성은 다시 '개인조절력'과 '대인관계력'으로 구분된다. 본 연구에서는 이 개인조

절력을 '신체 움직임 경험을 매개로 자신의 정서와 행동적 반응을 자율적으로 조율하는 능력'으로 재해석하고, 이를 감정코칭 과정에서 학습자의 자기조절 기제를 촉발하는 핵심 변인으로 설정하였다.

무용교육 맥락에서 일어나는 움직임 기반의 정서 조절 경험은 본 감정코칭 모형의 실행적 단계(3~4단계)와 긴밀하게 접목된다. 무용수업 내에서의 반복적인 움직임 제어, 신체 균형의 유지, 동선에 따른 공간 인식 경험은 학습자의 고유수용감각을 집중적으로 자극하며, 자신의 신체적 상태와 행동 메커니즘을 실시간으로 미세 조정하도록 강제한다. 이러한 물리적 차원의 환류 체계는 점차 심리적 차원으로 전이되어, 감정과 행동을 통합적으로 다스리는 역량으로 확장된다. 즉, 무용교육에서의 감정교육은 고유수용감각을 활성화하는 움직임 경험을 축으로 삼아, 사회성의 하위 요인인 개인조절력을 체계적으로 강화하는 방향으로 정교하게 설계될 수 있다.

이상의 이론적 맥락을 종합하면, 본 연구가 제시하는 신체기반 감정코칭 구조는 내수용감각에 기초한 감정 알아차림에서 출발하여, 고유수용감각을 촉진하는 무용의 실행적 움직임을 거쳐 인지적 자기통합으로 수렴하는 다차원적 발달 모형을 제시한다. 이는 무용교육에서의 구체적인 움직임 경험을 감정조절의 심리-신경학적 발달 기제로 이론화함으로써, 그동안 분절되어 있던 감정교육과 무용학의 통합적 접근을 위한 학술적 토대를 다시는 데 기여한다. 나아가 본 모형은 감정코칭을 기존의 언어 및 상담 중심 상호작용 모델에 가두지 않고, 신체 감각과 행위적 조절을 포괄하는 '통합적 체화 모델'로 재구성함으로써 감정교육 이론의 지평을 확장할 수 있는 학술적 토대가 될 것으로 기대된다.

V. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 무용교육학적 관점에서 신체기반 감정코칭의 개념을 재정립하고, 신체활동이 감정조절을 매개하는 다학제적 메커니즘을 고찰하는 것이다. 이를 위해 Walker와 Avant(2011)의 개념 분석(conceptual anyalsis) 방법론을 적용한 질적 문헌연구로 수행하여 신체기반 감정코칭의 이론적 틀을 체계화하였다. 본 연구에서 제시한 세 가지 연구문제별 결과는 다음과 같다. 첫째, 신체기반 감정코칭은 '신체활동을 매개로 자신의 감정을 인식하고 조절하도록 지원하는 구조화된 교육적 코칭 과정'을 의미한다. 둘째, 감정조절을 매개하는 작용 기제는 신체활동이다. 이는 신체자각으로 시작되고 이 과정에서 생리적 각성과 신체적 각성이 통합적으로 작용한다. 셋째, 다학제적 문헌 분석 결과, '신체기반 감정코칭의 5단계 순환 모형'을 도출하였다. 도출된 '신체자각-감정인식-신체활동-감정조절-자기통합'의 5단계 순환 모형은 이론적으로 중요한 의의를 지닌다. 이 모형은 Gottman 등(1996)으로 대표되는 전통적 감정코칭의 언어적·인지적 편향성을 극복하고, 체화된 신체활동을 통한 정서조절 과정을 입체적으로 규명하였다는 점이다. 기존의 감정코칭은 교수자와 학습자 간의 언어적 상호작용과 상위인지적 조율에 절대적으로 의존해 왔다. 그러나 초기 성인기인 대학생들은 급격한 생리적·신체적 각성을 마주했을 때, 이를 즉각적으로 명명하거나 언어화하는 과정에서 상당한 인지적 과부하를 겪거나 한계에 부딪히기 쉽다.

이러한 맥락에서 본 연구가 제시한 외수용, 내수용, 고유수용감각의 3중 구조는 감정인식의 인입 단계를 '신체 내부 신호의 직관적 자각'으로 전환함으로써 정서 교육의 실효성을 극대화한다. 내수용감각이 인지적 판단에 선행하는 생리적 신호(심박, 호흡 등)를 자각하게 한다는 Craig(2002)와 Barrett 등(2004)의 논의는 신체가 정서적 지도를 그리는 첫 번째 토대임을 뒷받침한다. 나아가 외수용감각을 통해 물리적 환경과 심리적 안전 경계를 설정하고, 고유수용감각을 통해 내면의 상태를 객관화할 때, 학습자는 비로소 자신의 감정을 통제나 억압의 대상이 아닌 '스스로 조절 가능한 물리적 대상'으로 인지하게 된다.

신체자각 메커니즘은 무용이라는 역동적 신체활동을 거치며 단순한 감각 인지를 넘어 실천적인 조절 행위로 구

체화된다. 특히 고유수용감각을 깨우는 움직임 경험을 댄스 리터러시(dance literacy)의 '개인조절력'과 연결하여 고찰한 시도는 무용교육학적 관점에서 차별화된 학술적 가치를 지닌다. 무용에서 신체 균형을 잡고, 움직임의 속도와 역동성을 미세하게 제어하며, 공간의 흐름을 지각하는 고유수용감각적 훈련(Jola et al., 2011; 임수진, 2015)은 단순한 신체 기능 향상 이상의 의미를 갖는다. 이는 뇌과학적으로 충동을 조절하고 정서를 다스리는 상위 인지 기제와 긴밀히 맞물려 작동한다. 따라서, 무용을 통한 정서 교육은 언어 중심의 상담 방식을 넘어, 고유수용감각을 자극하는 실행적 움직임을 중심으로 삼을 때 학습자의 개인조절력을 더욱 체계적으로 강화할 수 있다.

또한, 본 연구가 제안한 체화된 감정코칭 5단계 모형은 대학 교양교육 맥락에서 학습자의 자기이해와 자기통합을 촉진하는 실천적 고등교육 전략으로서 높은 실효성을 지닌다. 현재 대학생들은 학업, 취업, 대인관계 등 다변화된 환경 속에서 높은 정서적 스트레스와 불안을 경험하고 있지만, 이를 건강하게 통합할 수 있는 제도적 정서 교육의 기회는 매우 제한적이다. 그러나 대학 학습자들은 자신의 정서적 경험을 객관적으로 성찰하고 구조화할 수 있는 성숙한 메타인지 능력을 이미 갖추고 있다. 따라서, 본 연구의 5단계 순환 구조와 같은 체계적인 신체기반 정서 학습 과정을 거친다면, 자신만의 적응적 조절 전략을 가장 능동적으로 인식하고 내면화할 수 있다. 특히, 교양무용수업은 이러한 5단계 모형을 가장 직관적이면서도 안전하게 구현할 수 있는 최적의 교육 현장이 된다.

이상의 논의를 종합할 때, 본 연구가 도출한 핵심 결론은 신체기반 감정코칭의 다차원적 발달 경로를 규명했다는 점이다. 본 연구의 신체기반 감정코칭 모형은 내수용감각에 기초한 정서 알아차림에서 출발하여, 고유수용감각을 촉진하는 무용의 실행적 움직임을 거쳐 인지적 자기통합으로 수렴한다. 이는 감정코칭을 기존의 언어 및 상담 중심 모델에 한정하지 않고 신체 감각과 행위적 조절을 포함하는 '신체기반 감정코칭 순환 모형'으로 재구성했다는 점에서 의의가 있다. 결과적으로 본 연구는 분절되어 있던 감정교육과 무용교육 간의 융합적 학술 토대를 굳건히 마련했다는 본질적인 가치를 지닌다.

다만, 본 연구는 문헌 고찰과 이론적 개념화를 중심으로 한 모형 개발 연구로 수행되었기 때문에, 실제 교육 현장에서 학습자들이 경험하는 구체적인 변화를 실증적 데이터로 확인하는 데는 한계가 있다. 이러한 한계를 보완하기 위해 후속 연구에서는 본 연구가 제안한 5단계 순환 모형을 실제 수업에 적용하여 학습자의 감정조절 능력, 개인조절력, 사회성 발달에 미치는 영향을 실증적으로 분석할 필요가 있다. 이 과정에서 내수용감각과 고유수용감각의 상호작용이 감정조절 발달에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 경험적 검증이 요구된다. 또한, 본 모형은 무용교육을 넘어 체육, 예술통합교육, 신체활동 기반 교과로 확장될 수 있으므로, 다양한 교육 맥락에서의 적용 가능성과 교육적 타당성을 검증하는 연구도 필요하다. 이러한 다각적인 실증 연구가 축적될 때, 본 모형은 대학 교양교육 현장에서 실효성 있고 지속 가능한 정서 교육 플랫폼으로 확고히 안착할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고경희, 신나리(2021). 남아의 거친 신체놀이와 또래 인기도의 관계에서 자기조절력의 매개 및 조절 효과. **한국생활과학회지**, 30(6), 909-921.
- 고현정(2019). 체화된 인지를 통한 뇌발달 무용 움직임 학습 연구. **한국무용교육학회지**, 30(4), 99-112
- 김수연(2013). 표현하는 마음과 공명하는 몸-표현 움직임 영역의 확장 가능성 탐색. **한국무용연구학회지**, 31(2), 21-40.
- 강현주, 이경숙(2022). 심리적 고통과 자살사고의 관계에서 정서조절 전략의 매개효과. **한국심리학회지**, 41(1), 45-67.
- 김만수(2025). 국내 자기조절력 연구에 대한 체계적 문헌고찰. **한국체육과학회지**, 34(3), 1-16.
- 김민준, 유정인(2017). 대학생의 신체활동과 운동 정체성 및 정신건강과의 관계. **한국체육학회지**, 56(3), 57-68.
- 김상겸, 서소정(2017). 유아의 기본움직임기술과 놀이성의 관계에서 유아의 자기조절력의 매개 및 조절효과에 관한 연구. **미래유아교육학회지**, 24(4), 187-212.

- 김은정, 박영신(2017). 정서조절곤란이 우울과 자살사고에 미치는 영향. *한국심리학회지*, 22(3), 567-585.
- 김정하, 김혜연(2025). 청소년의 감정코칭 프로그램 개발 연구. *가정과삶의질연구*, 43(2), 121-139.
- 김지현, 이은경(2019). 인지적 정서조절전략과 자살사고의 관계에서 우울의 매개효과. *한국심리학회지*, 38(2), 231-249.
- 김진경, 조택연(2025). 예술 감상자의 감정 반응을 증강하는 전시 공간 구조에 대한 신경학 기반 연구. *한국공간디자인학회논문집*, 20(5), 623-638.
- 김주환(2011). *회복탄력성*. 서울: 위즈덤하우스.
- 문용린(1997). *부적응 학생 및 청소년을 위한 교육체제 구축*. 교육정책 연구보고서.
- 민시은, 양명희(2019). 의지통제, 정서조절과 자기조절학습 관련성 탐구. *예술인문사회 융합 멀티미디어논문지*, 9(7), 105-114.
- 박선영(2017). 신체활동 참여가 청소년의 정서조절 능력에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 28(3), 45-59.
- 손진훈, 장은혜, 우태제, 이영창(2007). 공포와 혐오 정서에 대한 아동의 심리생리 반응. *감성과학*, 10(2), 273-280.
- 서울아산병원. *아산병원건강정보*. [https:// www.amc.seoul.kr](https://www.amc.seoul.kr)
- 신리행, 이정애, 김영옥(2015). 움직임 요소에 기초한 신체활동게임이 유아의 기본운동능력과 자기조절력에 미치는 영향. *열린유아 교육연구*, 20(1), 289-316.
- 이수진, 허휴정(2024). 내수용 감각(Interoception)과 정서조절. *신경정신의학*, 63(4), 199-206.
- 이연선(2014). *청소년의 정신건강 및 신체활동 증진을 위한 학교외부환경 설계: 동두천 숲속창의력학교를 대상으로*. 미간행석사학위논문. 서울대학교 대학원, 서울.
- 원상화(2026). 무용동작치료에서 정서조절의 체화된 경로: 집중적 동작치료(KBT) 관점을 통합한 개념모형. *무용동작심리치료연구*, 10(1), 7-32.
- 임수진(2015). *댄스 리터러시 개념 및 교수방법 탐색: 문화예술교육으로서 무용교육의 개념틀 구성을 위한 기초연구*. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 박명규, 최상진, 김덕중(2017). 청소년의 신체활동 참여가 체중조절 및 정신건강과의 관련성 연구. *한국체육과학회지*, 26(4), 1019-1036.
- 배성우, 김성령, 이경남(2024). 청소년의 스트레스와 우울의 관계: 신체활동의 효과를 중심으로. *학교사회복지*, 68, 63-86.
- 정정미, 남미라(2023). 코로나19 유행 이후 한국 청소년의 신체활동 영향 요인: 정신건강 관련 요인을 중심으로. *알코올과 건강행동 연구*, 24(2), 29-40.
- 정진, 손현동(2023). 초등학생의 또래관계 증진을 위한 감정코칭 프로그램 개발. *교육상담연구*, 4(1), 19-31.
- 최의창(2018). *코칭이란 무엇인가?: 인문적 스포츠코칭 에세이*. 서울: 레인보우북스.
- 최영천(2015). *고령자의 신체활동 수준이 사회 참여와 사회적 지지감, 사회적 웰빙에 미치는 영향*. 미간행석사학위논문. 서울대학교 대학원, 서울.
- 한지오, 안진경, 최진숙(2019). 그림책을 활용한 감정코칭 활동이 만2세 영아의 자기조절력과 친사회적 행동에 미치는 영향. *독서치료연구*, 11(2), 197-219.
- 통계청(2024). *2023년 사망원인통계 결과*. KOSIS 국가통계포털. <https://kosis.kr/>
- Barrett, L. F., Quigley, K. S., Bliss-Moreau, E., & Aronson, K. R. (2004). Interoceptive sensitivity and self-reports of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 684-697.
- Blanke, O. (2012). Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(8), 556-571.
- Craig, A. D. (2002). How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), 655-666.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268.
- Friedman, B. H. (2010). Feelings and the body: The James-Lange theory re-visited. *Biological Psychology*, 85(3), 360-368.
- Feldman, J. L., & Del Negro, C. A. (2006). Looking for inspiration: New perspectives on respiratory rhythm generation. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(3), 232-242.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

- Hanley, A. W., Mehling, W. E., & Garland, E. L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 99, 13-20.
- Jola, C., Davis, A., & Haggard, P. (2011). Proprioceptive integration and emotional experience in dance. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1232-1243.
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. (2022). Body awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 4(1), article 6.
- Walker, L. O., & Avant, K. C. (2011). *Strategies for theory construction in nursing* (5th ed.). Prentice Hall.
- Whitmore, J. (2017). *Coaching for Performance: The Principles and Practice of Coaching and Leadership*. Nicholas Brealey Publishing, London, UK. 김영순(역)(2019). *성과 향상을 위한 코칭 리더십*. 서울: 김영사
- Wu, J., Zhu, L., Dong, X., Sun, Z., Cai, K., Shi, Y., & Chen, A. (2022). Relationship between physical activity and emotional regulation strategies in early adulthood: Mediating effects of cortical thickness. *Brain Sciences*, 12(9), 1210. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/brainsci12091210>

ABSTRACT

A Theoretical Exploration of the Concept of Body-Based Emotion Coaching[†]:

An Integrated Perspective on the Mind-Body Connection and Emotion Regulation

Sujin Lim* Seoul National University

This study aims to re-conceptualize emotion coaching, originally introduced in psychology, as a body-based emotion coaching framework, and to theorize physical activity as a mediating mechanism in emotion regulation from a pedagogy perspective, thereby establishing a theoretical foundation for subsequent empirical research. To this end, literature on emotion coaching and body-based emotion regulation was collected and selected from domestic and international academic databases. Applying the conceptual analysis methodology of Walker and Avant (2011), the conceptual attributes and distinctiveness of emotion coaching were identified as follows. First, emotion coaching is redefined as a process-oriented and developmental coaching approach centered on emotion regulation. Second, physical activity functions as a key mediating mechanism that concretizes and facilitates the process of emotion coaching. Third, the process of body-based emotion coaching is systematically structured into five stages: body awareness, emotional awareness, physical activity, emotion regulation, and self-integration. Fourth, this structure is extended into an emotion education model that promotes the development of self-regulation and personal regulatory capacity within the context of dance literacy education, which emphasizes the integration of body and mind from a multidisciplinary perspective. This study contributes to expanding the theoretical scope of emotion education by structuring the stages of body-based emotion coaching.

Key words : body-based emotion coaching, emotion regulation, body awareness, dance literacy, interdisciplinary approach

논문투고일: 2026.05.31

논문심사일: 2026.07.06

심사완료일: 2026.07.22

[†] This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea(NRF-2023S1A5B5A16077543)

* Research Professor, Institute of Sports Science, College of Education, Seoul National University