



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

심리학박사학위논문

음악 감상의 정서조절 기능

2015년 2월

서울대학교 대학원
심리학과 성격심리학 전공
이 정 윤

음악 감상의 정서조절 기능

지도교수 민 경 환

이 논문을 심리학 박사학위논문으로 제출함
2014 년 10 월

서울대학교 대학원
심리학과 성격심리학 전공
이 정 윤

이정윤의 박사학위논문을 인준함
2014 년 12 월

위 원 장 김 청 택 (인)

부위원장 이 훈 진 (인)

위 원 김 민 희 (인)

위 원 정 윤 경 (인)

위 원 민 경 환 (인)

국문초록

본 연구에서는 음악 감상으로 기분을 조절하는 전략을 측정하는 도구를 마련하고 이를 이용하여 청년기 성인을 대상으로 음악 감상을 통해 기분을 조절하는 전략 사용에서 어떠한 개인차가 나타나는지 탐색하였으며 음악이 정서의 변화에 미치는 영향을 설문 연구와 실험 연구를 통하여 확인하였다.

연구 1에서는 Music in Mood Regulation Scale(Saarikallio, 2008)을 청년기의 한국인을 대상으로 타당화하여 척도의 구조를 살펴보았다. 한국판 음악 사용 기분조절 척도(K-MMR)는 6개의 하위 요인으로 이루어져 있으며 각 하위 전략의 이름은 ‘회복’, ‘분출’, ‘강렬한 느낌’, ‘오락’, ‘주의전환’, ‘위로’였다. 각 요인의 신뢰도를 검증하고 수렴타당도와 변별타당도를 검증함으로써 K-MMR이 신뢰롭고 타당한 도구임을 확인하였다.

연구 2에서는 K-MMR을 이용하여 음악 감상을 통한 기분조절 전략의 사용에서 개인의 경험이나 특질에 따라서 어떠한 개인차가 나타나는지 탐색하였다. 음악을 기능적이라고 생각하는 사람들일수록 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향을 보였고, 음악을 사용한 기분조절 전략은 정적 감정의 경험과 유의한 상관이 있었다. 남성보다 여성이 더 음악으로 기분을 조절하는 전략을 사용하였으며 음악을 교육받은 집단이 그렇지 않은 집단보다 더 음악으로 기분을 조절하는 전략을 사용하였다. 음악을 사용한 기분조절 전략을 예측하는 성격특질은 하위 전략별로 차별적으로 나타났으며, 음악 감상을 통한 기분조절 전략과 가장 깊은 연관이 있는 성격특질은 우호성과 경험에 대한 개방성인 것으로 나타났다.

연구 3에서는 경험하는 정서와 감상하는 음악의 종류에 따라 정서의 개선에 차이가 나타나는지 알아보기 위해 실험 연구를 실시하였으며, 정서 측정의 신뢰도를 높이기 위하여 자기보고와 자율신경계의 활동을 반영하는 심전도를 동시에 측정하였다. 분노와 슬픔의 두 가지 정서를 유발하고 유쾌한 음악과 평온한 음악을 들려주었는데, 자기보고 상에서는 유발된 정서에 관계없이 유쾌한 음악이 정서 개선에 효과적이었지만 심박변이도 분석결과 분노를 경험할 때는 유쾌한 음악이, 슬픔을 경험할 때는 평온한 음악이 효과적으로 나타나 유발정서와 음악종류의 상호작용효과가 발견되었다. 음악이 정서변화에 미치는 효과에 음악에 대한 친숙성, 기질적 정서 경향성과 같은 변인은 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다.

주요어 : 음악 감상, 정서, 정서조절, 한국판 음악 사용 기분조절 척도 (K-MMR), 개인차, 심전도

학 번 : 2012-30042

목 차

서 론	1
심리학적 관점에서의 음악과 정서 연구	3
정서조절 수단으로서의 음악	8
연구의 필요성 및 목적	20
연구1. 한국판 음악 사용 기분조절 척도의 타당화	23
방법	26
결과 및 논의	30
연구2. 음악을 통한 기분조절 방략 사용에서의 개인차 탐색	39
방법	40
결과 및 논의	43
연구3. 음악 감상이 정서변화에 미치는 효과성 확인	55
방법	58
결과 및 논의	66
종합 논의	75
참고문헌	85
부록	105
Abstract	122

표 목 차

표 1. K-MMR 문항의 탐색적 요인분석 Direct Oblimin 회전 요인 부하량	32
표 2. 요인 간 상관행렬	33
표 3. 6요인 MMR 모형에 대한 확인적 요인분석의 적합도 지수	34
표 4. K-MMR 하위요인의 평균, 표준편차, 신뢰도 및 하위 요인 간 상관	35
표 5. K-MMR 하위요인과 타당화 변인 간 상관계수 및 타당화 변인 의 기술통계	36
표 6. 음악 사용 기분조절 방략과 음악의 기능 간 상관	44
표 7. 음악 사용 기분조절 방략과 음악의 지각된 효과성 간 상관	45
표 8. 음악 사용 기분조절 방략과 감정 경험, 음악 교육 기간의 상관	46
표 9. 음악 사용 기분조절 방략과 성격특질 간 상관	47
표 10. 음악 사용 기분조절 방략을 예측하는 성격특질에 대한 회귀 분석	48
표 11. 음악 사용 기분조절 방략 사용에서의 성차	49
표 12. 음악 교육 경험 유무에 따른 음악 사용 기분조절 방략 점수 차이	50
표 13. 음악 사용 기분조절 방략을 예측하는 변인들의 위계적 회귀 분석	51
표 14. HRV지표와 해석지침	66
표 15. 영상 시청 전후의 정서 점수 변화	67
표 16. 유발정서와 음악종류에 따른 감정의 자기보고 분산분석	68
표 17. 유발정서와 음악종류에 따른 HRV 주파수영역 지표의 분산 분석	69
표 18. 유발정서와 음악종류에 따른 HRV 시간영역 지표의 분산분석	71

그림 목 차

그림 1. 음악을 통한 기분조절 모델	14
그림 2. 한국판 음악 사용 기분조절 척도(K-MMR)의 6요인 구조 확인적 요인분석	34
그림 3. 정서의 자기보고 지표에서의 측정 시점에 따른 평균 점수 변화	68
그림 4. HRV 주파수 영역 지표에서의 측정 시점에 따른 평균 점수 변화	70
그림 5. HRV 시간 영역 지표에서의 측정 시점에 따른 평균 점수 변화	71

서론

음악은 ‘감정의 언어’로 간주되곤 한다(Cooke, 1959). 사람들이 음악을 듣는 가장 보편적인 동기는 감정에 영향을 주기 위한 것으로 보인다. 좋은 기분을 유지시키거나, 나쁜 기분을 개선시키거나, 스트레스를 해소하기 위해서 사람들은 음악을 듣는다. 음악은 다수의 연구를 통해 효과적인 정서조절 수단으로 알려져 왔다(Saarikallio, 2012). 음악은 스트레스 감소에 효과적이고(Pelletier, 2004), 일상뿐만 아니라 임상 장면에서도 저서를 개선하는 역할을 하는 것으로 나타났다(Kenny & Faunce, 2004; Saarikallio & Erkkilä, 2007). 이러한 이유로 임상 장면이나 학교 장면에서는 개인의 심리적, 생리적, 인지적, 사회적 기능을 향상시키려는 목적으로 음악치료를 활용하기도 한다. 최근 청소년의 정서에 영향을 미치는 음악치료의 효과에 대해 다룬 한 연구에서는 음악이 분노, 슬픔과 같은 부적 정서나 친밀감 같은 정적 정서를 인지하고 표현하는 데 도움을 준다고 밝히기도 했다(Tervo, 2001). 정서조절 전략에 관한 선행 연구들은 음악과 관련된 활동 중에서도 특히 음악 감상이 효과적인 정서조절 전략이라고 언급한다(Parker & Brown, 1982; Thayer, Newman, & McClain, 1994). 음악 감상은 개인의 심리적, 생리적 기능에 유익하다고 알려져 있으며(Thoma, Schola, Ehlert & Nater, 2012), 한 연구에서는 유머나 신체적 활동 등을 포함한 18가지 기분조절 전략 중에서 음악 감상이 나쁜 기분을 변화시키고 에너지 수준을 높이며 긴장을 완화시키는 데 있어 두 번째로 효과적인 것으로 나타나기도 했다(Thayer et al., 1994; Saarikallio, 2012에서 재인용). 사람들이 음악을 소비하고 음악 감상과 같은 음악적 활동에 참여하는 주요한 이유는 음악 자체가 정서의 경험이라고 말할 수 있을 만큼 음악이 정서에 미치는 영향력이 크기 때문이다(North, Hargreaves, & O’Neill, 2000; Roe, 1985; Wells, & Hakanen, 1991).

이처럼 음악이 효과적인 정서조절 수단이라는 것은 잘 알려져 있으며 일상적인 삶에서 음악이 정서적 기능을 갖는다는 것 또한 여러 연구들을 통해 밝혀졌지만, 음악은 정서 연구 분야에서 많이 다루어지지 않은 주제이고 특히 경험적 연구결과를 설명할 수 있는 이론적 근거는 매우 부족한 편이다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). Sloboda와 Juslin(2010)은 음악으로 유발된 정서 경험은 그 현상의 복잡성으로 인해 이론이 발전되기 어려웠다고 언급하고 있는데, 이는 음악뿐만 아니라 개인의 특성 및 음악적 활동을 하고 있는 맥락과의 상호작용을 모두 고려해야하기 때문이다. 이와 유사한 의미로 Blacking(1973)은 음악은 반드시 개인과 사회적 상황의 관계 속에서 이해되어야 한다고 강조하기도 하였다. 따라서 일상생활 속에서 한 개인의 욕구를 충족시키는 수단으로서의 음악을 연구하는 것이 최근 음악사회학 분야의 흥미로운 주제가 되었다(DeNora, 2001: Saarikallio & Erkkilä, 2007에서 재인용). 이러한 연구 동향에 따라 최근에는 개인이 심리적으로 기능하는데 있어서 음악의 역할을 이해하는 데 연구자들의 초점이 맞추어져 왔다.

음악을 감상함으로써 효과적으로 정서를 조절할 수 있다는 것이 잘 알려진 반면 이 주제에 대하여 과학적으로 검증되기 시작한 것이 최근의 일이며, 특히 국내의 연구는 거의 전무하다. 따라서 본 연구에서는 국내에서 사용될 수 있는 도구를 마련하고 그 가능성을 탐색하여 후속 연구의 기반을 마련하고자 하였다. 나아가 음악이 실제로 정서를 변화시키는데 효과적인지 실험적으로 검증하고자 하였다. 구체적으로 음악을 감상함으로써 기분을 조절하는 방략들을 측정할 수 있는 척도를 한국어로 타당화하고, 청년기 성인들을 대상으로 음악 사용 기분 조절 방략을 측정하여 개인의 특성에 따라 방략 사용에서 어떠한 차이가 나는지 알아보고자 하였다. 또한 실험연구에서 정서의 변화에 영향을 주는 음악의 효과성을 자기보고, 생리적 측정치의 방법을 병행하여 정서측정의 신뢰도를 높이고자 하였다.

심리학적 관점에서의 음악과 정서 연구

음악이 우리의 삶과 생존에 결정적인 역할을 하지 않음에도 왜 우리가 음악에 정서적으로 반응하는지에 대해서는 아직까지 명확한 결론이 나지 않았다. 음악이 어떻게 정서를 유발하는지는 수수께끼와도 같고, 이 주제는 고대 그리스 시대부터 학자들을 매혹시켜왔다(Budd, 1985). 철학, 음악학, 심리학, 사회학, 신경생물학 등 다양한 분야에서 음악과 정서의 주제에 대한 논의가 있어왔는데(Juslin & Sloboda, 2010), 정서의 심리적 과정과 행동에 초점을 두었을 때 음악과 정서에 관한 주제는 심리학적 개념에 가깝다고 볼 수 있다.

그러나 음악에서 정서가 차지하는 중요성에도 불구하고 심리학에서 음악과 정서에 대한 연구는 상당히 뒤늦게 시작되었다. 초기 음악심리학 분야에서 주로 다루던 주제는 소리 자극으로서의 음악이 어떻게 청각기관에 전달되며 지각되고 이해되는지와 같은 지각, 인지심리학의 영역에 가까웠다(이석원, 1994). 1990년대는 정서에 대한 심리학 연구와 음악에서의 정서연구의 전환점이 되는 시기로 볼 수 있는데, 그 이유는 이와 관련된 연구들이 양적, 질적으로 증가하였기 때문이다(Sloboda & Juslin, 2010). 당시 대중적인 담론의 주제로 정서적인 삶에 대한 사회적인 관심이 증가하였으며, 또한 정서지능(Goleman, 1995)과 ‘모차르트 효과(Mozart effect)’와 같은 음악자극에 대한 심리적 효과에 대한 연구(Rauscher, Shaw & Ky, 1993)가 대중적인 관심을 끌게 되었다. 같은 기간 동안 음악 심리학 내에서도 정서연구는 주변부에서 중심부로 이동하며 지속적인 성장을 하게 되었다(Sloboda & Juslin, 2010). “사람들이 어떻게 음악을 경험하는가?”와 같은 음악심리학의 핵심적인 질문에 답하기 위해서 정서의 역할을 고려하는 것은 필수적이며, 이 과정에서 과학적인 방법론을 사용한 경험적 연구를 수행할 필요가 있다(Sloboda & Juslin, 2010).

음악과 정서에 대한 입장

정서를 지각하는 것과 정서를 경험하는 것은 분명하게 구분됨에도 불구하고(Meyer, 1956), 경험적인 연구에서는 이들의 구분이 명확하게 이루어지지 않았으며 청자 역시 그들이 음악을 통해 느끼는 정서와 음악 자체가 표현하는 정서를 혼동하곤 한다(Sloboda & Juslin, 2010). Kivy(1990)를 비롯한 철학자들은 음악이 일반적으로 청자에게 정서를 불러일으키는 것이 아니라 단지 청자에 의해 지각되는 정서를 표현하는 것 뿐이라고 주장하였다. 누군가에게 “음악에 대해서 어떻게 느꼈나?” 고 묻는 것은 “음악의 정서가 무엇이라고 판단했는가?”라는 질문으로 해석될 수 있으며 “나는 슬픔을 느꼈다.”라는 응답은 “나는 음악에서 슬픔을 감지했다”는 대답에 지나지 않는다는 것이다(Sloboda & Juslin, 2010). 이처럼 청자는 음악이 표현하는 정서를 판단하고 인지하는 것이라는 Kivy(1990)의 입장을 ‘인지주의’라고 한다. 이와는 반대로 음악이 정서를 실제로 유발한다고 보는 입장을 ‘정서주의’라고 한다.

단순한 지각적인 판단만으로는 정서가 실제로 유발되었음을 확신할 수 없기 때문에 학자들은 자기보고를 포함하여 여러 가지 방법론을 병행하였을 때 정서 측정의 신뢰도가 향상된다고 언급한다(Scherer & Zentner, 2001). 청자가 단순히 음악에서 정서를 지각하는 것뿐이라면 자율신경계의 반응이 나타날 이유가 없지만, 음악을 들을 때는 실제로 생리적인 각성이 나타난다. 이는 음악이 분명히 정서를 유발하며 청자가 음악을 들을 때 강렬한 정서를 경험할 수 있다는 것을 의미한다(Sloboda & Juslin). Krumhansl(1997)의 연구에서는 다양한 정서적 특징을 가진 음악을 사람들에게 들려주었을 때, 비음악적인 상황에서 정서를 경험할 때와 유사한 생리적 변화가 일어났음을 밝혔다. 나아가 다양한 음악작품은 서로 구분되는 반응 패턴을 유발하기도 했다. 이러한 결과는 Nyklíček, Thayer와 Van Doornen(1997)의 연구에서도 반복적으로 나타났는데, 이들은 음악 감상으로 일어나는 네 가지 정서를 심폐 기능 변인들을 이용

하여 구분할 수 있음을 밝혔다. 위와 같은 연구들은 음악이 정서를 표현하는 것뿐만 아니라 실제 청자로 하여금 정서를 경험하게끔 한다는 정서주의적 입장과 일치한다.

본 연구에서는 정서주의적 관점으로 음악과 정서의 관계를 살펴보았다. 개인이 정서의 변화를 위해서 음악을 선택하고, 음악의 감상은 실제 정서의 경험(자기보고, 생리적 각성)으로 이어질 수 있다는 것을 전제로 연구를 진행하였다.

음악의 기능

음악자극에 대한 심리적 효과에 대한 연구가 대중적인 관심을 끌게 된 것은 ‘모차르트 효과(Mozart effect)’(Rauscher, Shaw & Ky, 1993) 이후라고 해도 과언이 아닐 것이다. 모차르트의 작품을 감상한 후에 시공간 지각력이 향상되었다고 밝힌 연구는 학계를 비롯한 사회 전반적으로도 많은 관심을 받았고, 모차르트 효과가 실제로 존재하는지, 만약 그렇다면 그 효과는 모차르트 음악에서만 국한적으로 일어나는지, 시공간 지각력 이외의 다른 부분에서도 효과가 있는지 등에 관해 수많은 후속 연구가 생겼다(Schellenberg, 2012). 모든 후속 연구들이 모차르트 효과를 일관적으로 지지한 것은 아니나 최근의 메타 연구 결과에 따르면 모차르트 효과는 존재하며 그 효과는 모차르트 음악뿐 아니라 다른 종류의 음악에서도 나타나고 시공간 능력 이외의 다른 인지적 기능도 향상되는 것으로 나타났다(Chabris, 1999). 이후 Schellenberg와 동료들(Husain, Thompson & Schellenberg, 2002; Schellenberg & Hallam, 2005)은 모차르트 효과가 정서의 영향 때문인지 확인하기 위해서 다수의 연구를 수행하는데, 음악을 듣는 것은 개인의 정서적 상태를 향상시키기 위한 효과적인 방법이며 어떤 정서를 경험하는지가 전반적인 인지적 수행에 영향을 준다는 것이 밝혀졌다.

Barrett 등(2010)의 연구에서는 피험자들이 자전적으로 친숙하고 정적

정서, 부적 정서, 복합 정서 등 여러 정서를 이끌어내는 음악에 보다 향수(nostalgia)를 많이 경험한다는 결과를 도출함으로써, 음악의 정서적 기능과 인지적 기능이 상호관계에 있음을 시사하기도 했다.

뇌과학 분야에서 기능적 자기공명 영상(fMRI)을 이용하여 음악 감상으로 인한 정서 반응에 대한 연구를 진행하였는데(Koelsch, Fritz, von Cramon, Muller & Friederici, 2006), 음악 감상은 뇌의 청각 피질뿐만 아니라, 주의, 기억, 운동 기능 등을 담당하는 전두엽, 측두엽, 두정엽 영역과(Bhattacharaya, Petsche, Fedmann & Rescher, 2001; Janata et al., 2002; Koelsch et al., 2004) 정서조절 과정과 연관 있는 변연계까지 활성화시키는 것으로 나타났다(Blood & Zatorre, 2001; Koelsch et al., 2006). 이처럼 뇌 영역의 광범위한 활성화는 음악을 감상하는 것이 개인이 정서적, 인지적, 심리사회적으로 기능하는 데 있어 다양한 역할을 한다는 것을 의미한다(Chin & Richard, 2011).

설문이나 인터뷰 연구에서도 개인의 삶에서 기능하는 음악의 역할에 대해 조사하였는데, Chamorro-Premuzic과 Furnham(2007)은 사람들이 음악에서 얻고자 하는 주요 기능이 ‘지적 만족’(ex. 복잡한 음악 작품의 분석), ‘정서 조절’, ‘배경 음악’이라는 점을 밝혔다. 이외도 음악 감상과 다른 음악적 활동에의 참여가 자기조절을 위해서(DeNora, 1999; Saarikallio & Erkkilä, 2007), 자기정체성 확립을 위해서(North et al., 2000), 그리고 사회적 관계 형성을 위해서(North & Hargreaves, 2007)라는 연구 결과도 있다. 요약하면, 사람들은 인지적, 정서적, 사회적, 신체적 목적을 달성하기 위해서 음악을 사용한다(DeNora, 2000; Hargreaves & Colman, 1981). 다음은 음악의 기능 각각에 대한 설명이다.

- 인지적 기능: 이성적, 인지적 방식으로 음악을 접하는 개인의 경향성은 지식을 습득하기 좋아하는 성향과 관련이 있다(Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007). 음악 감상 반응으로서의 뇌 활성화 패턴을 탐색하기 위한 뇌영상 연구에서는 음악 감상이 청각 피질 영역뿐만 아니라 안와 전두 피질(orbitofrontal cortex), 대상 피

질(cingulate cortex)처럼 집행 기능을 수행하는 영역과 해마(hippocampus)처럼 기억을 담당하는 영역까지 활성화시키는 것으로 나타났다(Chin & Richard, 2011). 이러한 선행 연구 결과에 근거했을 때 음악을 통해 인지적으로 자극을 줄 수 있는 경험을 하고자 하는 개인의 인지 능력이 지속적인 음악 감상을 통해 개발될 것이라고 예측할 수 있다. Chin과 Richard(2010)의 최근 연구에 따르면 음악 감상의 빈도와 시간이 언어 기억 수행을 예측함으로써 음악이 언어 능력을 향상시킨다는 점을 시사하기도 했다.

- 정서적 기능: 음악에 대한 반응에 관한 뇌영상 연구는 음악으로 인해 안와전두피질, 전측 대상회, 편도체와 같이 정서와 보상에 관련된 영역이 활성화됨을 밝혔다(Blood & Zatorre, 2001; Koelsch et al. 2006). 이는 가장 통속적인 여가 활동으로 꼽히는 TV나 영화시청, 독서 등에 음악 감상이 포함되는 점에 근거했을 때 납득할만한 결과이다(Rentfrow & Gosling, 2003). 특히 음악 감상은 정서를 조절하는 효과적인 수단으로 알려져 있으며(North et al., 2000), 정적 감정 상태를 향상시키고 부정 감정 상태를 완화시키는 역할을 한다(Chin & Richard, 2011). 사람들은 음악을 감상하는 주된 이유가 정서라고 답하며(Sloboda, 2010), 사람들로 하여금 강한 정서적, 영적 경험을 이끌어내는데 가장 효과적인 방법 중 하나가 음악이라는 연구 결과도 있다(Gabrielsson, 2010).
- 사회적 기능: 음악은 사회적 커뮤니케이션 기능을 수행하기도 한다(Chin & Richard, 2011). Green(1999)에 따르면 청소년들은 자기(self)를 구성하고 표현하는 도구로서 음악을 사용한다. 예를 들어 청소년들은 음악을 이용하여 외로움을 감소시키며, 내집단 또는 외집단에서 자신을 나타내는 정체성의 표시로서 음악을 사용하기도 한다(North et al., 2000). 지역사회 합창단이나 밴드에 참여하거나 가족, 친구와 음악회에 가는 것과 같이 음악은 개인 간 사회적 상호작용의 기회를 제공하기도 한다(Chin & Richard, 2011).

- 신체적 기능: 음악에의 관여는 청각뿐만 아니라 신체감과 운동신경까지 요하기도 한다(Freeman, 2000). 춤은 음악과 움직임의 통합으로, 개인이 스스로 표현하는 수단이 된다. 또한 사람들이 운동을 할 때 듣는 음악은 신체피로를 덜 느끼게 해주고 지구력 향상에도 도움이 된다(Copeland & Franks, 1991; Potteiger, Schoeder & Goff, 2000). 음악치료 분야에서는 음악의 리듬 신호를 환자에게 제시하고 그에 대한 운동반응을 유도함으로써 운동신경과 관련된 증상을 완화시키는 방법을 사용하기도 한다(Thaut & Abiru, 2010).

이처럼 음악적 활동에 참여하는 것이 다양한 적응적 기능을 하며 음악이 정서를 효과적으로 유발하는 수단이라는 점은 여러 연구와 문헌에서 빈번하게 언급되어 왔는데, 기분조절 방략에 대한 선행 연구들에서는 음악 감상, 악기 연주, 노래 부르기, 작곡 등 다양한 음악적 활동 중에서도 특히 음악 감상이 효과적인 조절방략이라고 언급하고 있다(Parker & Brown, 1982). 따라서 본 연구에서는 음악 감상에 초점을 둔 기분조절을 중심개념으로 연구를 구성하였다.

정서조절 수단으로서의 음악

정서의 구성요소

본 연구에서는 정서를 주요 개념으로 다루고 있으나 유사한 감정 개념인 기분에 대해서도 포괄적으로 언급하고 있기 때문에 먼저 각각의 개념 정의에 대하여 살펴볼 필요가 있다. 심리학자들은 감정 상태를 나타내는 용어들의 정확한 정의에는 동의하지 않지만, 이들의 전반적인 특성에 대해서는 합의가 이루어지고 있다(Izard, 2009). 정서(emotion)는 특정한 대

상에 의해 유발되는 상당히 짧지만 강렬한 감정적 반응을 의미하는 용어로, 대개 주관적 느낌, 생리적 각성, 행동 경향성과 같은 구성 요소를 수반한다. 기분(mood)은 정서와 동일한 구성 요소를 수반하나, 이를 불러 일으키는 구체적인 대상이 없으며 정서에 비해 강도가 낮고 오랜 시간동안 지속된다는 차이점이 있다. 정서, 기분과 같이 정서가를 나타내는 상태를 모두 아우르는 포괄적인 상위개념을 감정(affect)이라고 한다(Juslin & Sloboda, 2010).

심리학적인 관점에서 보았을 때 정서와 기분은 현상적으로 경험되는 느낌, 행동, 신체반응을 공통적으로 수반하는 구성개념이다(Sloboda & Juslin, 2010). 현상적으로 경험되는 느낌은 정서와 기분을 경험하는 주체가 주관적으로 느끼는 상태를 말하며, 행동은 얼굴표정이나 자세, 걸음걸이, 목소리와 같은 신체적인 방법으로 표현된다. 신체반응은 심혈관, 피부전도, 호흡, 내분비, 외분비 기관들을 포함하는 자율신경계의 변화를 의미하며(Larsen, 2000), 이 구성요소들은 보통 동시에 발생한다(Sloboda & Juslin, 2010). 감정이 일어났다는 결론의 타당성은 모든 구성요소들의 반응이 측정될 때 증가하므로(Ekman, 1977), 감정을 측정할 때에는 자기보고, 행동관찰, 생리적 지표의 측정 등 여러 가지 방법을 병행하는 것이 바람직하다고 볼 수 있다. 그렇지만 지금까지의 많은 정서 연구에서 모든 구성요소가 일관적으로 측정된 연구는 매우 적으며(Kalat & Shiota, 2007/2007), 정서의 경험에는 개인과 상황 요인이 개입될 수 있기 때문에 모든 정서 요소의 반응이 관찰되지 않았다고 해서 정서가 일어나지 않았다고 볼 수도 없다(Lundqvist, Carlsson, Hilmersson & Juslin, 2009).

정서의 측정

앞서 언급한 바와 같이 과학적 구성개념으로서의 정서는 주관적 경험, 표현 행동, 신체 반응의 주요한 증거들이 확보되었을 때 측정의 신뢰도

가 높아질 수 있다. 주관적 경험의 측정에 있어서 가장 직접적인 방법은 자기보고이다. 자기보고 측정을 위한 도구들에는 정서 개념에 대한 리커트 척도, 적절한 감정 형용사를 고르는 형용사 체크리스트, 호출기를 이용하여 하루 중 수시로 감정과 관련된 행동을 보고할 수 있는 경험표집법(experience sampling method), 정서적인 사건에 대해 매일 일기를 쓰는 방법 등이 있다(Zentner & Eerola, 2010). 대다수의 연구자들이 정서 반응을 이해하기 위해서 다중 방법 접근(multi-method approaches)이 필수적임을 주장함에도 불구하고(Lang, 1995) 대부분의 연구에서 가장 빈번하게 사용되는 방법은 자기보고이다(Zentner & Eerola, 2010). 특히 정서와 음악에 대한 이전의 경험 연구들에서 음악에 의해 유발되는 정서를 측정하는데 자기보고 방식이 가장 많이 이용되었다(Västfjäll, 2002). 자기보고방식을 사용하는 이유는 연구를 하기에 가장 용이하며 비용이 저렴하다는 장점 때문이지만, 요구특성¹⁾과 전략적 응답²⁾처럼 측정의 타당성을 저해할 수 있는 단점 때문에 자기보고 방법을 단독적으로 사용하는 것은 바람직하지 않다(Zentner & Eerola, 2010).

실제 정서의 표현으로 드러나는 행동은 정서의 최종적인 결과라고 간주하고 측정하게 된다. 정서의 측정치로서의 행동의 근본적인 문제는 반복적으로 나타나지 않기 때문에 예측할 수 없다는 점이다. 같은 정서 상태라고 하더라도 상황에 따라서 같은 사람에게서도 다른 행동이 유발될 수 있기 때문에 정서적인 행동을 정확하게 포착하는 것은 매우 어려운 일로 여겨진다(Västfjäll, 2010). 몇몇 연구들에서는 정서를 식이행동, 창의적 행동, 공격 행동, 소비행동 등 표현되는 행동과 연결 짓기 위한 시

1) 연구참여자가 연구의 목적을 알게되거나 연구자가 원하는 것이 무엇인지 알게 되는 데 도움이 되는 단서로서 연구참여자의 행동에 결정 요인이 될 수 있다(Orne, 1962).

2) 연구참여자가 노출하고 싶지 않은 경험이나 사회적 편견과 같은 이유로 스스로의 내적 상태에 대해 정확하게 보고하기 꺼려함으로 인해서 사회적으로 수용될 수 있는 방법을 통해 전략적으로 응답하는 것을 말한다(Bradburn, Sueman & Warsink, 2004).

도를 하였지만(Adaman & Blaney, 1995; Bruner, 1990; Durand & Mapstone, 1998; Heatherton, Striepe & Wittenberg, 1998), 음악과 정서 행동의 관계에 대해서 살펴본 연구는 아직 이루어진 바 없었다.

신체반응의 변화는 심혈관, 피부전도, 호흡, 내분비, 외분비 기관들을 포함하는 자율신경계 지표로 측정한다(Levenson, 2003). 자율신경계 (autonomic nervous system: ANS)는 교감신경계(sympathetic nervous system: SNS)와 부교감신경계(parasympathetic nervous system: PNS)의 두 가지로 구성되는데, 교감신경계는 신체로 하여금 비상 행동으로서 ‘싸움’ 혹은 ‘도주’에 대한 준비를 시킴으로써 교감신경계의 활성화는 심장 박동 속도, 호흡 속도, 땀 흘림, 아드레날린 분비 등을 증가시키며, 부교감신경계는 에너지를 보존하는 유지 기능을 증가시키므로 심장 박동 속도와 호흡 속도를 감소시킨다(Kalat & Shiota, 2007/2007). 이 둘은 모순되어 보이지만 자율신경계가 일련의 복잡한 화학 반응을 조절할 수 있도록 돕는다(Hodges, 2010). Hodges(2010)는 생리적 반응에 영향을 미치는 음악의 효과에 대한 선행 연구들을 정리하였는데, 심박수, 피부전도도, 호흡, 혈압, 근전도, 신체 온도와 같은 다양한 지표 중에서 가장 빈번하게 쓰인 지표는 심박수였다.

본 연구에서는 각각의 측정 방법의 단점을 보완하기 위해 자기보고에 의한 주관적 경험, 심전도의 측정을 통한 생리적 반응의 변화를 살펴봄으로써 정서 측정의 신뢰도를 높이고자 하였다.

정서 조절

감정 상태를 다루는 능력은 인간이 적응적으로 행동하는 데 있어 필수적인 요소이고, 이는 정서지능과도 연결된다(Gross, 1998a; Larsen, 2000).

정서조절에 관해서는 수많은 연구들이 있어왔는데, 개념의 가장 핵심적인 측면으로 세 가지를 꼽을 수 있다(Gross & Thompson, 2007). 첫

째, 정서조절은 정서의 경험을 증가시키거나 감소시키는 것을 포함하는데 그 대상은 정적 정서와 부정적 정서 모두 해당된다. 조절하고자 하는 정서가 발달단계에 따라 어떻게 달라지는지는 알려진 바 없으나, 초기 청년기의 성인을 대상으로 한 연구에서는 주로 정서의 주관적 느낌, 행동 요소의 조절에 초점을 두어 분노, 슬픔, 불안과 같은 부정적 정서를 감소시키는 것을 목표로 하는 것으로 나타났다(Gross, Richard & John, 2006). 사회적으로 적합한 상태로 정적 정서를 감소시키는 것과 같은 정적 정서의 조절은 부정적 정서의 조절보다 현저하게 낮은 빈도로 사용되는 경향을 보인다.

둘째, 정서조절은 보통 의식적으로 일어나지만, 의식적 노력 없이 이루어지는 경우도 있다. 일부 학자들은 의식적인 정서조절과 무의식적인 정서조절을 명확하게 구분하기도 하지만(Masters, 1991), 생태학적 타당성(ecological validity)을 고려했을 때 노력이 들어간 의식적인 정서조절과 자동적이고 무의식적인 정서조절이 하나의 연속선상에 위치한다고 보는 것이 더 합당해 보인다. 자동적인 정서조절 과정을 평가하는 것은 까다로운 일이지만, 행동이나 생리적 반응을 살펴보는 방법을 통하여 설명 가능하다는 점이 몇몇 선행 연구 결과 밝혀졌다(Davidson, Fox & Kalin, 2007; Mauss, Evers, Wilhelm & Gross, 2006).

셋째, 특정한 형태의 정서조절이 적응적인지 아닌지는 필연적으로 고정되어 있는 것이 아니라 맥락에 따라 달라진다(Thompson & Calkins, 1996). 방어기제(defense)는 기존에 적응적인 조절 전략으로 간주되었으나(Parker & Endler, 1996) 일부 문헌에서 부적응적이라는 연구로 혼란을 초래하기도 하였다. 이와 같은 불일치는 맥락 중심적인 관점으로 설명할 수 있는데, Gross와 Thompson(2007)은 정서조절과정은 맥락에 따라 상황을 긍정적으로 변화시킬 수도 있고 부정적으로 변화시킬 수도 있다고 주장하였다. 예를 들어 수술을 앞둔 의사가 부정적 정서를 완화시키는 인지 전략을 사용하는 것은 스트레스를 받는 상황에서 효율적으로 업무를 수행할 수 있도록 도울 수도 있으나, 공감과 관련된 부정적 정서 또

한 상쇄시킴으로써 도움 행동을 약화시킬 수도 있다.

정서조절은 기분조절과 빈번하게 상호 대체되어 사용되곤 하지만, 일부 연구자들은 상위 개념인 감정조절의 하위 개념으로 정서조절과 기분조절을 명확히 구분하여 사용하기도 했다(Cole, Martin & Dennis, 2004; Gross, 1998b). 앞서 언급한 것과 같이 기분은 정서보다 지속시간이 길고 유도되는 특정한 대상이 없는 경우가 많고(Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996) 기분에 의한 행동 반응 경향성이 분명하지 않기 때문에 기분조절은 정서조절에 비해서 정서 행동보다는 정서 경험의 변화에 더 초점을 두는 편이다(Larsen, 2000).

음악과 정서조절

정서조절 방략으로서의 음악 감상은 연구의 이론적 토대와 경험적 근거가 부족한 상황이지만, 최근 음악의 정서적 기능에 대한 이론적, 개념적 이해를 넓히려는 시도가 늘어나면서 음악을 사용하여 정서를 조절하는 과정에 대한 연구들이 점차 늘고 있다. 대표적으로 Saarikallio와 Erkkilä(2007)는 8명의 청소년을 대상으로 실시한 인터뷰 내용을 근거이론으로 분석하여, 다양한 음악적 활동을 통해 개인의 기분상태를 개선하거나 유지하는 과정으로서의 기분조절을 설명하는 이론적 모델을 제안하였다. 음악과 정서 연구에서는 주로 청년기의 피험자를 대상으로 하는데, 그 이유는 다른 발달시기 보다 특히 이 시기에 음악을 많이 소비하며 음악을 중요하다고 생각하기 때문이다(Christenson, DeBenedittis, & Lindlof, 1985; North et al., 2000; Zilmann & Gan, 1997). 또한 음악을 통해 강렬한 정서 경험을 하는 경향성은 청소년기와 초기 청년기에 가장 두드러지게 나타나는 경향이 있으며(Gabrielsson & Lindstöm Wik, 2003), 스트레스로 인한 각성이 음악을 통해 감소되는 효과가 음악전공자, 여성, 그리고 청소년 집단에서 가장 크게 나타났다는 실험 결과도 있

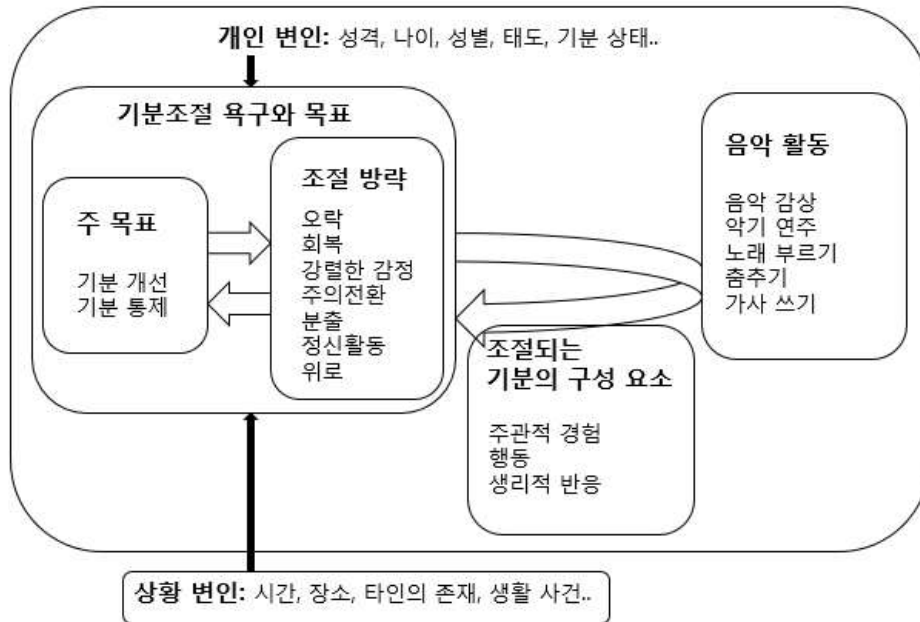


그림 1. 음악을 통한 기분조절 모델(Saarikallio, 2007)

다(Pelletier, 2004).

Gross(1998b)는 기분조절이 행동보다는 내적 상태의 경험을 강조한다는 점에서 이를 정서조절과 구별하였다. 이와 같은 맥락에서 Saarikallio와 Erkkilä(2007)는 그들이 수행한 질적 연구에서 정서와 기분의 개념을 구분하고, 정서가 환경의 상태를 반영하고 행동을 유도하는데 반해 기분은 내적 상태의 지표이기 때문에 음악과의 관련성을 연구하는 데 있어서 보다 적합한 감정의 하위개념은 기분이라고 주장하였다. 이들 연구의 초점은 주관적 느낌, 행동, 생리적 반응으로 구성되는 감정의 요소 중 특정한 사건에 대한 정서적 반응이나 행동을 조절하는 것보다도 주관적으로 경험하는 기분상태를 조절하는 것과 관련이 있기 때문에 기분조절을 중심개념으로 한 모델을 제안하였다(그림 1). 이들이 제안한 모델에 따르면 청소년은 기분 개선과 기분 통제라는 목표를 달성하기 위해 음악을 사용하며, 이러한 상위목표는 ‘오락(entertainment)’, ‘회복(revival)’, ‘강렬한 느낌(strong sensation)’, ‘주의전환(diversion)’, ‘분출(discharge)’, ‘정

신활동(mental work)', '위로(solace)'의 일곱 가지의 구분되는 방략 혹은 하위 목표의 달성을 통해 이루어진다. '오락'은 현재의 좋은 기분을 유지하거나 향상시키기 위해서 음악을 사용하여 좋은 분위기를 형성하는 것이고 '회복'은 스트레스를 받거나 지쳤을 때 음악을 통해 휴식을 취하고 새로운 에너지를 얻는 것을 말한다. '강렬한 느낌'은 음악으로 강한 감정 경험을 유발하거나 강화시키는 것을 뜻하고 '주의전환'은 음악의 도움으로 원하지 않는 생각이나 감정을 잊는 것을 말한다. '분출'은 부정적인 감정을 느낄 때 동일한 감정을 표현하는 음악을 접함으로써 발산시키는 것이고, '정신활동'은 어떤 감정에 사로잡혀 있을 때 숙고하거나 생각을 정리하는 틀로서 음악을 사용하는 것이며, 마지막으로 '위로'는 슬프거나 힘들 때 음악에서 위안을 얻고 이해받는 것을 의미한다.

Saarikallio(2008)는 위의 선행연구를 바탕으로 하여 다양한 음악적 활동 중에서도 일곱 가지 기분조절 방략 모두에 수반되는 대표적인 음악 활동인 음악 감상을 중심으로 한 기분조절 방략 사용을 측정하는 척도를 개발하였다. 청소년들이 인터뷰에서 언급한 단어나 표현을 중심으로 척도문항을 제작하고 구조방정식 모형을 이용하여 확인적 요인분석을 하였다. 그 결과 일곱 가지 요인으로 구성된 측정모형이 적합한 것으로 나타나 40문항의 자기보고식 척도인 Music in Mood Regulation Scale(MMR: Saarikallio, 2008)이 완성되었다. 이후 Saarikallio(2012)는 MMR을 보다 짧고 쉽게 실시할 수 있도록 하기 위해 통계적, 개념적 기준에 따라 문항을 간소화하여 각 하위 요인 당 세 개의 문항으로 구성된 21문항의 축약판 Music in Mood Regulation Scale(B-MMR)을 개발하기도 하였다.

성별과 음악을 통한 정서조절

성별은 특히 청소년기의 생물학적, 심리학적, 사회적 발달 차이에 영향을 주는 결정적 변인으로 알려져 있다(Galambos, Berenbaum & McHale, 2009).

청소년기의 여성은 남성에 비해서 음악 감상에 더 많은 시간을 투자하는 것으로 알려져 있다(Roberts, Henriksen & Hoehr, 2009). 그렇지만 성별에 따른 음악적 활동이나 음악 선호의 차이에 관한 연구 결과는 그 수가 많지 않으며 결론이 항상 일관적인 것은 아니다(Miranda, 2013).

성별은 음악 감상의 동기와 관련해서는 더 뚜렷한 변인으로 작용한다(Miranda, 2013). 청소년기 여성은 음악을 통해 정서적 욕구를 충족하는 것에 더 가치를 부여하는 반면, 남성은 음악으로 사회적 정체성을 관리하는 것을 더 중요하게 여기는 것으로 나타났다(North et al., 2000). 또한, 여성이 남성에 비해서 음악 감상을 통한 대처 전략을 더 빈번하게 사용하는 경향을 보였다(Miranda & Claes, 2009). 여성이 심리적으로 곤란을 겪을 때 음악을 들으며 대처하는 경향성이 높다는 사실을 통해 음악 감상과 정서 장애 증상 간의 연관성이 여성에서 보다 강하게 나타났다는 연구결과를 설명할 수 있다(Miranda & Claes, 2008).

음악 교육과 음악을 통한 정서조절

개인은 음악을 통해 정서와 각성 수준을 조절하고, 능동적으로 음악 활동에 참여함으로써 음악적, 개인적, 사회적 욕구를 충족시킬 수 있다. 이러한 음악의 기능은 교육을 통해서 함양될 수 있지만, 정규 교육 과정에서 음악 교육은 주로 기술의 습득이나 지적으로 음악을 이해하는 것에 초점을 두어왔으며 정서의 교육은 거의 다루지 않았다. 교육자와 교육을 받는 학생 모두 정서의 중요성을 인지하고 있음에도 음악 교육에서 정서 커뮤니케이션에 대한 강조는 지금까지 없었다(Hallam, 2010).

그러나 최근 서구 사회에서 개인이 성공적으로 살아가는 데에 정서지능이 중요하다는 인식이 확산되었으며, 이는 미국과 영국의 교육 체계에도 영향을 미쳤다(Hallam, 2010; Mayer & Salovey, 1997). 미국과 영국의 학교에서는 아동의 정서적, 사회적 기술을 발달시키기 위한 프로그램을 시작하였고, 이러한 노력은 적어도 단기적으로 효과가 있음이 증명되었다(Hallam, Shaw & Rhamie, 2006). 음악을 통한 정서 교육 프로그램

의 목적은 학생들이 자신과 타인의 정서에 대한 이해를 향상시키고 사회적 상호작용과 커뮤니케이션을 개선시키는 기술을 발달하도록 돕는 것이다(Hallam, 2010).

Spychiger, Patry, Lauper, Zimmerman과 Weber(1993)의 연구에서는 정규 음악 교육 이외에 추가의 음악 강습을 받은 학생들의 사회적 화합 능력, 자기 신뢰, 사회적 적응력이 향상되었고, 이들의 학업 태도도 보다 긍정적으로 변화하였다. Harland, Kinder, Lord, Stott, Schagen과 Haynes(2000)는 학생들이 음악에 관여함으로 인해 가장 빈번하게 받는 영향이 타인에 대한 지각, 사회적 기술, 심리적 안녕이라고 밝혔다. 이 연구에 참여한 몇몇 학생들은 음악 수업의 이점이 음악을 감상하고 음악적 기술에 대해 배우는 점이라고 답변한 반면, 일부 학생들은 다른 학생들 앞에서 연주하면서 얻는 자신감과 스스로를 표현하는 방법의 습득처럼 음악의 즐겁고 치료적인 측면을 언급하였다.

성격 특질과 음악을 통한 정서조절

음악은 사람들의 일상적인 삶에서 향유된다는 점에서 성격심리학과 사회심리학에 걸맞는 주제이나 그 중요성에 비해 관심을 받지 못하였으며 주류 심리학에서 연구되지 않았다(Rentfrow & McDonald, 2010). 개개인이 자신의 기본적인 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 환경을 조성하듯이 자신의 성격에 부합하는 음악을 듣고 음악적 환경을 찾을 수 있는데도 불구하고(Rentfrown & McDonald, 2010), 아직까지 이 주제에 대해서는 명확한 결과를 이끌어 낼만한 많은 연구가 수행되지 않았다.

성격 특질과 음악의 관계에 대한 선행 연구들은 주로 음악 장르나 음악 취향에 관한 것들이 대부분이었다. Cattell과 Saunders(1954)는 12가지 음악 선호 요인을 검증하였으며 이 요인들이 성격의 무의식적인 측면을 드러내준다고 제안하였다. Litle과 Zuckerman(1986)은 음악 선호를 측정하는 척도(Musical Preference Scale: MPS)를 개발하고 이를 감각추구성향과 같은 성격 특질과의 연관성을 살펴보기도 했는데, 이 연구를

시작으로 음악 선호와 성격 특질에 관련된 후속 연구들이 눈에 띄게 늘기 시작했다(Rentfrow & McDonald, 2010). 감각추구성향 이외에 마키아벨리즘(Machiavellianism)과 남성성(machismo)(Hansen & Hansen, 1991), 반항적인 특질(Carpentier, Knobloch & Zillmann, 2003), 정신증적 성향(Rawlings, Hodge, Sherr & Dempsey, 1995), 그리고 성격 5요인(Dollinger, 1993; Rawlings & Ciancarelli, 1997; Weaver, 1991)과 같은 변인과 음악 선호 경향성 간의 관계에 대한 다수의 연구들이 이루어졌다.

음악 선호와 성격 특질 간의 관계를 밝히기 위한 첫 번째 시도는 Dollinger(1993)에 의해 이루어졌으며, Rawling과 Ciancarelli(1997)에 의해 보다 명확하게 반복 검증되었다. 이들의 반복된 연구 결과는 음악 선호의 개인차를 이해하는 데 있어 외향성과 경험에 대한 개방성의 역할이 중요하다는 점을 강조하였다. 구체적으로, 경험에 대한 개방성은 클래식, 재즈 음악의 선호와 연관이 있었고 외향성의 하위 특질 중 하나인 흥미 추구는 락 음악의 선호와 연관이 있었다.

성격 특질과 음악을 통한 정서조절의 관계를 살펴본 연구는 아직까지 수행된 바 없지만, Chamorro-Premuzic과 Furnham(2007)이 일상에서의 음악 사용과 성격특질 간의 관계를 확인한 연구 결과에서 정서적인 목적의 음악 감상이 낮은 외향성, 높은 신경증 성향, 낮은 성실성과 관련이 있다는 점을 알 수 있었다. 이 연구를 통해 개개인이 음악을 듣기로 선택하는 데에는 각기 다른 이유가 있으며 이는 성격특질과 연관이 있다는 것을 알 수 있다.

생리적 반응에 영향을 미치는 음악 감상

정서의 하위 요소로서의 생리적 반응을 측정할 때에는 자율신경계의 변화를 관찰한다. 자율신경계 변화에 영향을 미치는 음악의 효과성에 대해 다룬 연구들은 심박 수, 피부 전도도, 호흡, 혈압, 근전도, 신체 온도, 위장 운동, 혈중 산소 농도, 반사 작용, 몸의 움직임 등 다양한 지표를

이용하였는데, 그 중 가장 빈번하게 쓰인 지표는 심박 수로 약 80여 개의 연구가 있다(Hodges, 2010).

심박 수는 특히 정서 반응과 연관 있다고 알려진 지표인데, 최소한 54개의 연구에서 음악 감상이 심박 수의 변화를 초래한다는 결과를 얻었다(Hodges, 2010). 이 중 거의 대부분은 심박 수만을 측정하였고 일부 연구에서만 추가적인 심전도 관련 변인을 계산하였다(Krumhansl, 1997; Nyklíček, Thayer & Van Doornen, 1997). 일반적으로 각성 수준이 높고 자극적인 음악이 심박 수를 증가시키고 차분한 음악이 심박 수를 감소시킨다고 알려져 있지만(Hodges, 2010) 모든 연구에서 일관적인 결과를 얻은 것은 아니다. 몇몇 연구에서는 음악의 종류와 상관없이 어떤 음악을 듣더라도 심박 수가 증가했다는 결론을 얻기도 했다(Ellis & Brighouse, 1952; Krumhansl, 1997; Richard, 2004; Weld, 1912).

연구의 필요성 및 목적

음악은 우리 생활과 밀접하게 연관되어 있으며 많은 부분 정서적인 반응을 동반한다. 길을 가다 우연히 접한 예전 노래에 추억에 잠기기도 하고 콘서트에 가서 공연을 보며 가슴 벅찬 기분을 느끼기도 하며 기분이 좋지 않을 때에는 좋아하는 음악을 들으며 스스로를 위로하기도 한다. 왜 우리는 음악이 생존이나 경쟁과 관련된 직접적인 영향을 주지 않음에도 불구하고 음악에 대하여 정서적으로 반응하는 것일까? 단순한 소리의 연속이 어떻게 우리를 감정적으로 만드는 것일까? 음악의 정서적인 효과는 이미 영화음악, 마케팅, 음악 치료 등 사회 전반에서 활용되고 있으나, 음악이 왜 그리고 어떻게 감정을 변화시키는지에 대해서 과학적으로 탐구하는 것 또한 매우 중요하다(Juslin & Sloboda, 2010).

다수의 연구에서 음악을 듣는 가장 흔한 동기가 정서에 영향을 주기 위함이라는 것을 밝혔을 만큼 음악과 정서는 서로 연관 깊은 주제임에도 (Juslin & Sloboda, 2010) 이에 대해 경험적으로 검증하기 시작한 것은 상당히 최근의 일이다. 음악과 정서 연구의 발전이 일찍이 이루어지지 못한 이유는 정서 연구의 발전이 어려웠던 이유와 같은 맥락에서 살펴볼 수 있는데 첫째, 실험실 상황에서 정서를 이끌어 내는 것이 어려우며 둘째, 정서를 제대로 측정하는 방법이 까다롭고 셋째, 심리학에서 인지과학의 큰 영향으로 음악의 인지 분야에서는 일반적으로 통용되는 패러다임이 있는 반면 음악과 정서 분야에서는 그러한 패러다임이 없기 때문이다 (Juslin & Sloboda, 2010). 이러한 이유로 심리학적 관점에서의 음악 연구는 주로 청자에 의해 지각, 인지되는 과정에 대해 밝히는 데에 보다 많은 노력을 기울여왔다(이석원, 1994). 그렇지만 음악의 정서적 효과에 대한 관심이 커지고 이에 대한 중요성이 부각되면서 음악이 정서에 영향을 미치는 정서조절 과정, 정서 조절을 위한 음악의 사용 양상 등에 대한 연구들이 생겨났다. 하지만 아직 초기 단계일 뿐만 아니라 특히 국내

에서 이루어진 연구는 전무하다고 보아도 무방하다.

본 연구에서는 음악이 실제로 정서의 변화를 이끌어 내는데 효과적인 도구인지, 부정적인 정서가 음악을 들음으로 인해서 정말 개선되는지 실험적으로 확인하고자 하였다. 정서를 측정하는 방법으로서의 자기보고의 약점을 보완하기 위하여 자기보고와 심전도 측정을 통한 자율신경계의 변화도 함께 살펴보았다. 또한 아직 국내에서 개발된 바 없는 음악 감상을 통하여 기분을 조절하는 방략을 측정할 수 있는 척도를 타당화하여 이후 음악과 정서 연구에서 사용될 수 있는 기초 토대를 마련하고자 하였다. 타당화된 척도를 이용하여 정서조절을 목적으로 음악을 선택하는 양상에서 차이를 만들어내는 개인차 변인은 무엇인지 탐색하였는데, 본 연구 결과를 통해 개인의 특성에 따라 그에 맞는 효과적인 조절 방략을 선택할 수 있게끔 돕는 기분조절 프로그램을 개발하는 등 후속 연구에서 다양하게 활용할 수 있을 것이다.

본 연구는 크게 세 개의 연구로 이루어져 있으며, 각각의 내용은 다음과 같다. 연구 1에서는 음악을 통한 다양한 활동 중에서도 특히 감상을 중심으로 한 기분조절의 하위 방략에 대한 개인의 반응 양상을 측정할 수 있는 도구인 MMR을 한국어로 번안하여 타당화하였다. 한국판 음악 사용 기분조절 척도(K-MMR)가 음악 감상을 통해 기분을 조절하는 방략을 신뢰롭게 측정할 수 있는 도구라는 점을 확인하고자 하였다.

연구 2는 연구 1에서 타당화한 K-MMR 사용하여 음악을 사용한 기분조절에서의 개인차를 탐색하기 위해 실시되었다. 성별, 음악 교육 경험, 성격 5요인과의 관계를 살펴봄으로써 음악으로 기분을 조절하는 양상에서 개인 특성에 따라 어떤 차이가 나타나는지 탐색하였다. 또한 음악을 사용한 기분조절 방략이 평소의 긍정 감정 경험의 증가와 부정 감정 경험의 감소에도 영향을 미치는지 확인하였다.

연구 3에서는 음악 감상 행동이 실제 정서의 변화로 이어지는지 확인하였다. 부정 정서를 경험할 때 음악을 감상하는 일이 정서 개선 효과가

있는지 실험적으로 검증하였으며, 정서 측정의 신뢰도를 높이기 위하여 자기보고와 자율신경계의 변화를 동시에 측정하였다.

연구 1. 한국판 음악 사용 기분조절 척도의 타당화

Saarikallio(2008)는 다양한 음악적 활동을 통해 개인의 기분 상태를 개선하거나 유지하는 과정으로서의 기분조절을 설명하는 질적 연구를 바탕으로 하여 음악적 활동 중에서도 특히 음악 감상을 중심으로 한 일곱 가지 기분조절 전략 사용을 측정하는 척도를 개발하였다. 청소년들이 인터뷰에서 언급한 단어나 표현을 중심으로 척도문항을 제작하고 구조방정식 모형을 이용하여 확인적 요인분석을 한 결과, 일곱 가지 요인으로 구성된 측정모형이 적합한 것으로 나타나 40문항의 자기보고식 척도인 Music in Mood Regulation Scale(MMR: Saarikallio, 2008)이 완성되었다. 음악과 관련된 여러 가지 활동 중 음악 감상에 초점을 맞춘 이유는 젊은 세대의 기분조절에서 가장 전형적으로 나타나는 음악과 관련된 기분조절 행동이 음악 감상이었기 때문이다. 즉, 음악 감상은 일곱 가지 기분조절 전략을 사용할 때마다 수반되는 대표적인 음악 활동인 것으로 나타났다(Saarikallio & Erkkilä, 2007).

MMR은 청소년의 음악적 경험에 기반하여 제작되었기 때문에 젊은 세대의 자기 조절 행동을 이해하는 데 중요한 정보를 제공할 수 있으며, 일상적인 기분상태에 음악이 미치는 심리적 효과와 그 양상에 대해 측정 가능하다는 점에서 음악과 정서 분야에서 다양하게 활용될 수 있다. 개인의 특성에 따라 효과적인 음악 감상 전략이 어떤 것인지 파악하고 실제로 기분을 유지하거나 변화시키는 데 적용하는 일은 정서조절 분야에서 시사하는 바가 크다. 정서를 적절하게 조절하는 능력은 정신건강에 영향을 미치는데, 특히 청소년기에 정서조절능력과 정신건강 사이의 연관성이 강한 것으로 나타났다(이원화, 이지영, 2011: 홍주현, 심은정, 2013에서 재인용). 청소년기는 발달단계 상 불안정한 상태에 있고 감수

성이 예민하며 강렬한 정서적 반응을 보이는 것이 특징적이다. 또한 자신의 행동을 통제하기 어려워 부적절한 방식으로 반응하기도 하며 사소한 자극에도 흥분하거나 분노하는 등 강한 정서적 반응을 보이기 때문에, 청소년기의 강한 정서반응을 적절히 조절하는 능력은 그 어느 시기보다 생활 적응에 매우 중요한 역할을 한다(이원화, 이지영, 2011). 음악은 청소년기의 정서조절에서 효과적인 역할을 할 수 있는데, 그 이유는 청소년기에 평균적으로 총 10,000시간의 능동적인 음악 감상을 할 만큼 음악이 청소년의 삶에 밀접하게 자리 잡고 있기 때문이다(Tarrant, North & Hargreaves, 2000; Miranda, 2013에서 재인용). 음악이 정서조절과 같은 청소년 발달의 핵심적인 측면에 영향을 미칠 수 있으므로(Miranda, 2013), 개인의 특성에 따라 음악 감상을 사용하는 양상에서 어떠한 차이점이 있으며 나아가 이러한 차이점이 발달에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것은 중요한 연구주제이다.

최근 MMR을 사용하여 음악으로 기분을 조절하는 개인의 특성을 측정하는 연구들이 수행되었는데, Saarikallio, Nieminen과 Brattico(2012)는 음악에 대한 정서적 반응성과 일상에서 음악을 정서조절 수단으로 사용하는 개인의 특성 간의 관계를 살펴보는데 MMR을 사용하였고, Thomson, Reece와 Benedetto(2014)의 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 MMR의 7가지 하위 방략이 불안, 우울, 스트레스 수준과 같은 정신병리학적 지표와 차별적인 관련성을 보인다는 결과를 얻었다. 이와 같이 MMR은 음악과 정서 연구 분야에서 활용가능성이 높은 도구이나 아직 한국어로 번안되었거나 유사한 개념을 측정할 수 있는 타당화된 도구가 국내에서 개발되지 않은 실정이다.

따라서 연구 1에서는 음악을 통한 다양한 활동 중에서도 특히 감상을 중심으로 한 기분조절의 하위 방략에 대한 개인의 반응 양상을 측정할 수 있는 도구인 MMR을 한국어로 번안하여 타당화하였다. 우선적으로 탐색적 요인분석을 통해 적절한 요인구조를 탐색하고 이후 확인적 요인분석을 실시함으로써 요인구조가 적합한지 검증하였다. Saarikallio(2008)

는 원 척도를 개발함에 있어 앞서 수행된 질적 연구 결과의 내용을 검증하는 확인적 요인분석만을 이용하였으나, 본 연구에서는 척도의 통계적 근거를 보다 공고히 하기 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 병행하였다. 또한 한국판 음악 사용 기분조절 척도(Korean-Music in Mood Regulation Scale; 이하 K-MMR)의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도를 확인하고 척도의 하위 요인 사이의 상관을 살펴보았으며 수렴타당도와 변별타당도를 확인하기 위하여 부적 기분조절 기대, 정서조절방략, 정서지능과의 상관관계를 살펴보았다. 일반적으로 수렴타당도를 확인할 때에는 동일한 개념을 측정하는 다른 척도와의 상관관계를 살펴보지만, MMR 이전에 음악과 관련된 기분조절을 측정하기 위해 개발된 척도가 없기 때문에 본 연구에서는 전반적인 정서조절 능력을 측정하는 척도들과의 상관관계를 살펴보았다. 원 척도의 타당화 과정에서는 Catanzaro와 Mearns(1990)가 나쁜 기분을 조절하는 스스로의 능력에 대한 믿음을 측정하기 위해 개발한 NMR과 Gross와 John(2003)이 정서조절 방략을 측정하기 위해 개발한 ERQ의 재해석과 억제 정서조절 방략, 그리고 Salovey 등(1995)이 정서지능의 하위 개념을 측정하기 위해 개발한 TMMS 중 주의로 MMR의 수렴타당도 및 변별타당도를 확인하였다. 이에 근거하여 본 연구에서도 선행연구와 동일한 측정도구를 사용하였다.

음악을 이용한 정서조절이 전반적인 정서조절과 연관 있지만 동시에 구분되는 개념이고(Saarikallio, 2012), K-MMR은 음악이라는 특정한 영역에 국한되어 있기 때문에 준거변인들과의 상관은 대체로 정적이지만 높지는 않을 것이라고 예상할 수 있다. 각 준거변인에 대한 구체적인 가설은 다음과 같다. 첫째, 기분의 개선이 음악과 연관된 기분 조절의 핵심이라는 점에서(Saarikallio & Erkkilä, 2007) 부적 기분조절에 대한 기대는 음악을 통한 기분조절 방략 사용과 정적인 상관을 나타낼 것이다. 둘째, Gross와 John(2003)이 제안한 정서조절 방략 중 재해석은 음악이 생각의 재구성을 향상시킨다는 점에서(Sloboda, 1992; Saarikallio, 2008에서재인용) 음악을 통한 기분조절 방략 사용과 정적인 상관을 나타낼 것이

다. 반면, 이들이 제안한 또 다른 정서조절 전략인 억제(억제)는 음악을 통한 기분조절 전략 사용과 유의한 상관이 없을 것이라고 예상할 수 있는데, 이는 음악을 통한 기분조절이 감정을 억제하는 것이 아니라 드러내고 표현하는 것과 가깝기 때문이다. 셋째, 정서지능의 하위요인인 주의는 음악을 통한 기분조절 전략 사용과 정적인 상관을 나타낼 것이다. 주의는 정서처리 과정 상 첫 단계에 속하는 정서에 대한 인식과도 같은 개념인데, 이는 스스로의 기분이나 정서 상태에 대해서 모니터링하는 과정과 기분이나 정서를 명명하는 과정을 모두 포함한다(이수정, 이훈구, 1997). K-MMR의 문항들이 자신의 기분 상태에 대해 인식한 후 그에 적절한 음악 감상의 방식을 선택하는 문항들로 이루어져 있기 때문에 주의와 정적인 상관을 보일 것이라고 예상할 수 있다.

방 법

참가자

척도의 타당화를 위해 두 번의 표집이 이루어졌다. 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 교양수업을 듣는 학부생 252명으로 구성된 표본 A와 서울 소재 대학교에서 심리학, 음악학 관련 교양수업을 듣는 학부생 197명으로 구성된 표본 B를 대상으로 설문지를 실시하였다. 표본 A는 탐색적 요인분석에 사용하였고, 표본 B는 확인적 요인분석 및 척도의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위한 분석에 사용하였다. 연구 참가자는 설문 시작하기 앞서 연구에 대한 설명을 듣고, 자발적인 참여 의사를 확인하는 동의서에 서명하였다. 설문지에 응답하는 시간은 약 15분 정도 소요되었다. 표본 A에 속한 연구 참가자의 연령범위는 17-32세, 평균 연령은 21.28세(표준편차 2.52)였고, 이 중 남성이 101(40.1%)명, 여성이 149(59.1%)명이었으며 2명은 성별을 밝히지 않았다. 표본 B의 연령범위는 18-29세, 평균 연령은 21.05세(표준편차 2.46)였고, 이 중 남성이 83명

(42.1%), 여성이 110명(55.8%)이었다.

측정도구

음악 사용 기분조절 척도(Music in Mood Regulation Scale: MMR). Saarikallio(2008)가 기분을 통제하거나 개선시키는 기분조절 목표를 달성하는 음악 감상과 관련된 일곱 가지 전략을 측정하기 위해 개발한 40문항의 자기보고식 질문지로 구성된 척도를 사용하였다. 원 척도는 ‘오락(entertainment)’ 4문항, ‘회복(revival)’ 7문항, ‘강렬한 느낌(strong sensation)’ 7문항, ‘주의전환(diversion)’ 5문항, ‘분출(discharge)’ 6문항, ‘정신활동(mental work)’ 5문항, ‘위로(solace)’ 6문항의 7가지의 하위 요인을 가지고 있으며, 5점 척도(1=전혀 동의하지 않는다, 5=매우 동의한다)상에서 평정하도록 되어 있다. 음악 사용 기분조절 척도 개발 당시 전체 척도의 Cronbach α 는 .96이었으며, 하위 요인의 Cronbach α 는 오락 .76, 회복 .86, 강렬한 느낌 .86, 주의전환 .77, 분출 .92, 정신활동 .85, 위로 .91로 나타났다.

부적 기분조절 기대 척도(Negative Mood Regulation expectancies: NMR). Catanzaro와 Mearns(1990)가 정서조절에 대한 신념을 측정하기 위하여 개발한 척도로서 총 12문항에 걸쳐 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있으며, 국내에서는 이수정과 이훈구(1997)가 번안하였다. 문항 예는 ‘기분을 좋게 하기 위해서 뭔가를 할 수 있다.’, ‘결국에는 모든 일이 다 잘될 거라고 생각하는 것이 내 기분을 나아지게 하지는 못한다(역문항).’, ‘즐거운 시간들을 생각하면 기분이 괜찮아진다.’ 등과 같다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 .84이다.

정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ). Gross와 John(2003)이 선행사건 중심 정서조절과 반응 중심 정서조절 각각의 대표적인 정서조절 전략으로 언급한 재해석과 억제를 측정하기 위하여 개발한 척도로서 국내에서는 손재민(2005)이 번안하였다. 총 10문

항에 대해 7점 척도(1점=전혀 동의하지 않는다, 7점=전적으로 동의한다) 상에 평정하도록 되어 있으며, 정서를 유발한 선행사건을 인지적으로 재 해석하는 정도를 측정하는 6문항과 정서를 표현하지 않고 억제하려는 정도를 측정하는 4문항으로 구성되어 있다. 문항 예를 살펴보면, 재해석에 ‘스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.’, ‘부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.’ 억제에 ‘나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.’, ‘긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.’ 등이 있다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 재해석 .81, 억제 .79로 나타났다.

정서지능 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS). Salovey 등 (1995)이 정서지능의 하위 요소를 측정하기 위해 개발한 척도로 총 30문항에 걸쳐 5점 척도(1= 전혀 동의하지 않는다, 5=전적으로 동의한다) 상에 평정하도록 되어 있으며, 본 연구에서는 이수정과 이훈구(1997)의 번안판을 토대로 수정되어 옥수정(2001)의 연구에서 사용된 척도를 사용하였다. 개인이 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도를 측정하는 주의 차원 13문항, 자신의 느낌을 명확하게 경험하는 정도를 측정하는 명료성 차원 11문항, 부정적인 기분을 회복하고 긍정적인 기분을 유지할 수 있다고 믿는 개선 믿음 차원 6문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 주의 차원 13문항만을 사용하였다. 문항 예로 ‘나는 자주 나의 느낌에 대하여 생각한다.’, ‘내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.’ 등이 있다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 .81이다.

연구 절차

본 연구에서 K-MMR의 타당화는 4단계의 과정을 거쳐 진행되었다. 첫 번째는 원 척도의 문항 내용을 한국어로 번안하는 단계이다. 원 척도의 개발자인 Suvi Saarikallio로부터 번안 허가를 받은 후 연구자가 문항 내용을 일차적으로 번역하였다. 이후 한국어와 영어에 모두 유창한 심리학과 대학원생의 역번역을 통하여 문항 내용을 검토, 수정하였다. 원 척

도의 하위요인별 문항과 한국어로 번안된 문항은 부록1에 제시하였다. 두 번째 단계에서는 탐색적 요인분석을 실시하여 척도의 요인구조를 살펴보았으며 세 번째 단계에서는 확인적 요인분석을 통해 탐색적 요인분석 결과에 따라 수정된 요인구조가 적절한지 확인하였다. 마지막 절차로 번안된 척도의 신뢰도, 하위 요인 간 상관, 수렴 및 변별타당도를 확인하였다. 수렴타당도를 확인하기 위해서는 동일한 개념을 측정하는 다른 척도와의 상관관계를 살펴보아야 하지만, MMR 이전에 음악과 관련된 기분조절을 측정하기 위해 개발된 척도가 없으므로 본 연구에서는 일반적인 감정조절 능력을 측정하는 척도들과의 상관관계를 살펴보았다.

자료 분석

통계분석 중 기술 통계, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관분석은 SPSS 18.0을 사용하여 실시하였으며, 확인적 요인분석은 Amos 18을 사용하여 실시하였다.

탐색적 요인분석은 최대우도방식(Maximum likelihood)으로 요인을 추출하였으며, 회전은 요인 간 상관을 가정한 직접 오블리민 방식(direct oblimin, $\delta=0$)을 사용하였다. 각 요인에 속하는 문항을 선택할 때 요인부하량이 최소 .30 이상인 문항을 대상으로 하였으며, 한 문항이 두 요인 이상에 .30이상의 요인 부하량을 갖거나 요인 부하량의 차이가 .10미만인 경우 교차 부하되었다고 간주하였다.

확인적 요인분석은 최대우도법을 추정하여 분석하였으며, 모형의 평가는 표본크기에 덜 민감하고 모형의 간명성을 고려했을 때 가장 권장되는(홍세희, 2000) RMSEA, TLI, CFI 적합도 지수를 이용하였다. 적합도 지수는 Browne과 Cudeck(1992)의 지침과 Hu와 Bentler(1999)의 지침을 참고하였다. Browne과 Cudeck(1992)은 RMSEA는 .05이하, TLI와 CFI는 .90이상일 때 좋은 적합도라고 간주하였으며, 최근 이 기준과 자주 병행되는 Hu와 Bentler(1999)는 RMSEA는 .06이하, TLI와 CFI는 .95이상일 때 좋은 적합도라고 간주하고 있다.

척도의 신뢰도는 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 값을 구하였고, 상관 분석에서는 p 값이 .05미만인 경우 유의미한 값으로 간주하여 해석하였다.

결과 및 논의

탐색적 요인분석

K-MMR의 요인구조를 확인하기 위해 40개 문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 적절한 요인 수를 결정하기 위하여 스크리 도표, 해석 가능성, 그리고 추가적으로 각 요인에 속하는 문항 수를 종합적으로 고려하였다. 스크리 도표는 고유값의 하락이 멈추는 시점을 기준으로 적절한 요인 수를 판단하며, 해석 가능성의 고려는 각 요인에 묶이는 문항들이 해당 요인의 속성을 잘 반영하는지 알기 위해 외관 타당도를 확인하는 작업을 말한다(Farmer & Aman, 2009: 김지연, 김민희, 민경환, 2012에서 재인용). 문항 수는 Saarikallio(2012)가 40문항으로 구성된 초기 척도를 21문항의 축약판 척도로 수정할 때 하나의 하위 요인에 포함되는 문항 수를 일정하게 맞춘 것과 동일한 기준을 적용하였는데, 이 때 문항을 선택함에 있어 요인부하량을 고려하여 통계적인 근거를 갖추도록 하였다.

요인 추출에서 최대우도방식을 사용하기 위해서는 자료가 정규분포를 따른다는 것이 전제되어야 한다(Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999). 왜도가 2 이상, 첨도가 7 이상일 때 비정규성이 심각하다고 볼 수 있는데(West, Finch, & Curran, 1995), 본 연구의 분석에 사용된 모든 변수들의 왜도가 2 이하, 첨도가 7 이하로 최대우도방식을 이용한 요인분석이 가능한 것으로 나타났다. 우선적으로 Saarikallio(2008)가 제시한 7개 요인으로 지정하여 직접 오블리민 방식(direct oblimin, $\delta=0$)으로 회전시킨 결과, 마지막 요인은 오락, 정신 활동, 위로(MMR 2, MMR 31, MMR 33, MMR 34, MMR 35, MMR 39)

에 해당되는 6문항이 묶여 문항 내용의 통일성이 없어 독립된 요인이라고 보기 어려웠다. 이에 따라 7개 보다 적은 수의 요인으로 탐색하는 것이 적절하다고 판단되어 요인 수를 6개로 지정하고 같은 방식으로 회전시켰는데, 모든 요인이 3개 이상의 문항으로 구성되어 있고 각 요인을 구성하는 문항의 내용들이 동질적이라는 점에서 적절한 요인 수로 판단되었다. 방법론 학자들은 한 요인이 적어도 3-5개의 문항으로 구성될 것을 권고하고 있다(MacCallum, Widaman, Zhang & Hong, 1999). 또한 스크리 도표에서 고유값의 하락이 멈추는 시점도 6요인이 적합한 것으로 간주되었다. ‘오락(entertainment)’, ‘회복(revival)’, ‘강렬한 느낌(strong sensation)’, ‘주의전환(diversion)’, ‘분출(discharge)’, ‘위로(solace)’ 요인은 원 척도와 동일하게 나타났으나, ‘정신활동(mental work)’문항들은 교차 부하되거나 요인부하량이 낮거나 다른 요인에 포함되어 독립된 요인으로 나타나지 않았다. 요인부하량이 .3을 넘지 않거나 2개 이상 요인에 교차 부하되는 7문항(MMR 6, MMR 15, MMR 22, MMR 23, MMR30, MMR 33, MMR 36)을 제외하고 같은 방식으로 요인분석을 한 후 Saarikallio(2012)와 동일한 기준을 적용하여 하위요인들 간의 문항 수를 일관적으로 하기 위해 요인부하량이 높은 순서대로 하위요인마다 3개의 문항씩을 최종적으로 선택하였다. 탐색적 요인분석 결과를 문항 내용과 함께 표 1에 제시하였다.

첫 번째 요인은 원 척도의 MMR 7, MMR 8, MMR 9로 이루어져 있고, 스트레스를 받거나 피곤할 때 음악 감상을 통해 휴식을 취하거나 새로 기운을 얻는 문항들로 구성되어 ‘회복’으로 명명하였다. 두 번째 요인은 원 척도의 MMR 25, MMR 26, MMR 27로 구성되었으며, 분노와 같은 부정 감정을 느낄 때 이와 동일한 정서를 표현하는 음악을 감상함으로써 감정을 발산하는 문항들로 구성되어 ‘분출’로 명명하였다. 세 번째 요인은 원 척도의 MMR 12, MMR 13, MMR 14로 이루어졌고, 음악을 통한 강렬한 느낌 경험에 관한 문항들로 구성되어 있어 ‘강렬한 느낌’으로 명명하였다. 네 번째 요인은 원 척도의 MMR 1, MMR 3, MMR 4로

표 1. K-MMR 문항의 탐색적 요인분석 Direct Oblimin 회전 요인 부하량

번호	문항	요인					
		회복	분출	강렬한 느낌	오락	주의 전환	위로
8	나는 지쳤을 때 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다.	.98	-.02	-.02	-.01	.01	-.01
7	나는 힘든 하루를 보낸 후에 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다.	.81	.07	.03	.03	-.06	-.01
9	나는 지쳤을 때 음악에서 새로운 활기를 얻는다.	.73	-.06	.02	-.00	.12	.06
26	누군가에게 화가 났을 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다.	.08	.97	-.07	-.02	-.08	.02
27	나는 매우 화가 날 때, 분노를 표현하는 음악을 듣고 싶다.	-.03	.81	.03	-.03	.05	-.03
25	모든 것이 절망적으로 느껴질 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다.	-.05	.80	.05	.05	.03	.05
13	음악은 내가 감명 깊은 경험을 하도록 해주었다.	-.02	-.03	.96	-.02	.00	-.06
14	음악은 나에게 잊지 못할 순간을 만들어준다.	.03	.02	.67	.00	-.06	.19
12	나의 영혼을 온전히 음악에 쏟는 것은 굉장한 느낌이다.	.08	.09	.57	.07	.10	.06
3	나는 청소와 다른 집안일을 보다 즐겁게 하기 위해서 음악을 듣는다.	.03	-.06	-.08	.92	-.12	.12
1	혼자 집에서 바쁘게 일할 때, 나는 배경 음악이 있는 것을 좋아한다.	-.04	.05	-.01	.67	.09	-.05
4	나는 분위기를 보다 즐겁게 하기 위해서 대개 배경음악을 듣는다.	.10	-.01	.17	.57	.08	-.06
21	음악을 듣는 것은 내 마음을 어지럽히는 것을 차단하도록 도와준다.	-.03	.02	.04	-.00	.89	-.04
20	나에게 음악은 걱정을 잊을 수 있는 방법이다.	.04	.02	.02	.05	.71	.13
19	스트레스를 주는 생각이 머리 속을 끊임없이 맴돌 때, 나는 그것을 잊기 위해 음악을 듣는다.	.09	-.00	-.07	.03	.65	.10
38	모든 것이 안 좋게 느껴질 때 음악은 나를 이해하고 위로해준다.	-.01	.00	.02	.04	.04	.89
39	음악은 내 걱정을 이해해주는 친구와도 같다.	.03	.08	.14	-.01	.04	.71
40	나는 슬플 때 음악을 들으면 위로가 된다.	.11	.04	.00	-.00	.14	.55

구성되었고, 현재의 긍정적인 기분을 유지하거나 향상시키기 위해 좋은 분위기를 형성하는 문항들로 구성되어 ‘오락’으로 명명하였다. 다섯 번째 요인은 원 척도의 MMR 19, MMR 20, MMR 21로 구성되었으며 음악을 감상함으로써 걱정스러운 마음을 잊는 문항들이므로 ‘주의 전환’이라고 명명하였다. 마지막 여섯 번째 요인은 원 척도의 MMR 38, MMR 39, MMR 40으로 이루어졌으며, 문항 내용은 모두 걱정스럽거나 슬픈 힘든 상황일 때 음악으로 위안을 얻는 문항들이므로 ‘위로’라고 명명하였다.

표 2. 요인 간 상관행렬

	요인1 (회복)	요인2 (분출)	요인3 (강렬한 느낌)	요인4 (오락)	요인5 (주의 전환)	요인6 (위로)
회복	1					
분출	.22	1				
강렬한 느낌	.40	.28	1			
오락	.45	.04	.18	1		
주의 전환	.51	.35	.31	.39	1	
위로	.60	.43	.51	.26	.59	1

확인적 요인분석

탐색적 요인분석 결과에 따라 수정된 6요인 구조가 적절한 지 확인하기 위해 표본 B를 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 원 척도의 40문항 중 두 개 요인에 교차부하되거나 요인부하량이 .3보다 낮은 7문항을 제외한 후 해석가능성까지 고려하여 각 요인 당 문항 수를 3개씩 동일하게 맞춘 6요인 18문항 모형에 대해 확인적 요인분석을 실시한 결과를 표 3에 제시하였다. 가장 빈번히 사용되는 Browne과 Cudeck(1992)의 기준과 Hu와 Bentler(1999)의 기준을 따랐을 때, 본 연구의 확인적 요인분석 결과 원 척도의 문항을 통계적 근거와 해석 가능성에 따라 정리한 6요인 18문항 모형은 적합한 것으로 나타났다. 6요인 18문항의 구조방정식 모델은 그림2에 제시하였다.

표 3. 6요인 MMR 모형에 대한 확인적 요인분석의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
6요인	201.2	120	.964	.954	.059
18문항 모형					

주. CFI=comparative fit index, TLI=Tucker-Lewis index, RMSEA=root mean square error of approximation

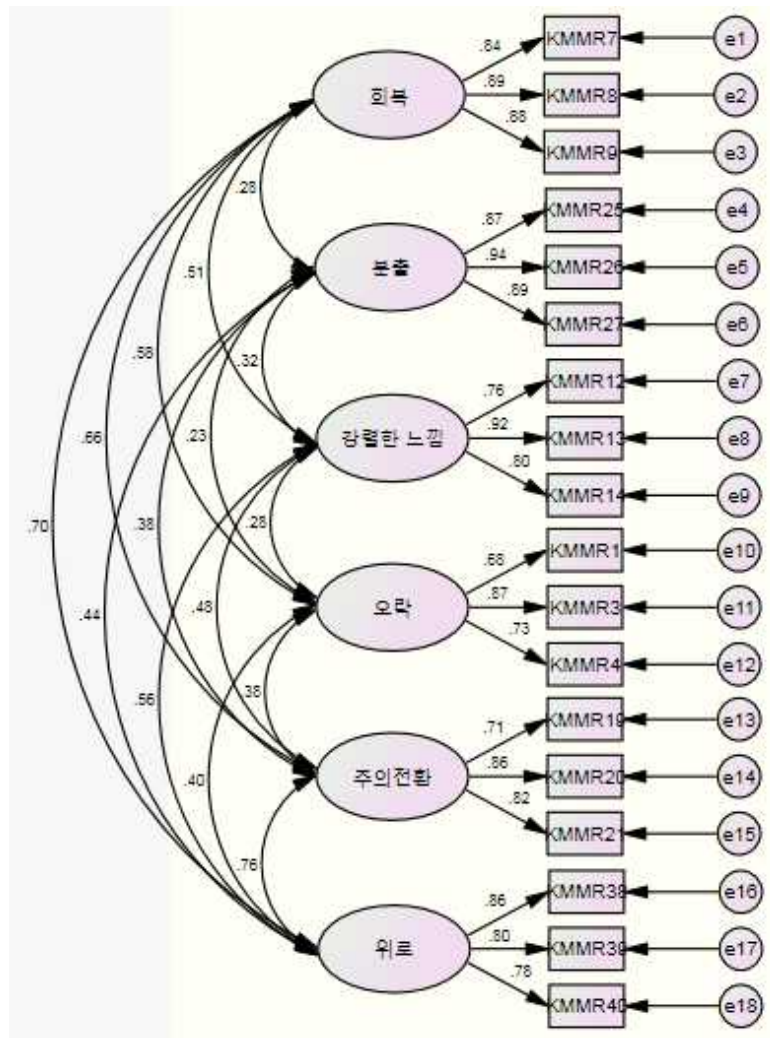


그림 2. 한국관 음악 사용 기분조절 척도(K-MMR)의 6요인 구조 확인적 요인분석

신뢰도 및 하위요인 간 상관

한국판 음악 사용 기분조절 척도의 Cronbach α 를 표 4에 제시하였다. K-MMR 전체 문항의 Cronbach α 는 .91로 양호한 내적 합치도를 보여 주었으며, 하위 요인 별로 살펴보면 ‘회복’ .90, ‘분출’ .93, ‘강렬한 느낌’ .85, ‘오락’ .80, ‘주의전환’ .83, ‘위로’ .86으로 나타났다. 하위 요인 간 상관계수는 표 4에 제시하였는데, 상관 계수 값은 .23에서 .76사이로, 하위 6개 요인 간에 모두 유의한 정적 상관을 보였다.

표 4. K-MMR 하위요인의 평균, 표준편차, 신뢰도 및 하위요인 간 상관(N=197)

	요인1 (회복)	요인2 (분출)	요인3 (강렬한 느낌)	요인4 (오락)	요인5 (주의전환)	요인6 (위로)
회복	-					
분출	.28**	-				
강렬한 느낌	.51**	.32**	-			
오락	.58**	.23**	.28**	-		
주의전환	.66**	.38**	.48**	.38**	-	
위로	.70**	.44**	.56**	.40**	.76**	-
평균	3.90	2.24	3.67	3.88	3.50	3.43
표준편차	.82	1.09	.95	.87	.87	.88
Cronbach α	.90	.93	.85	.80	.83	.86

* $p < .05$ ** $p < .01$

수렴 및 변별 타당도

K-MMR의 각 하위 요인이 부적 기분조절 기대, 정서조절방략, 정서지능과 어떠한 관계를 나타내는지 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다(표 5). 상관분석 결과, K-MMR의 전체 점수는 주의와만 유의한 정적 상관을 보였고($r(197) = .20, p < .01$), 부적 기분조절 기대, 재해석, 억제와는 유의한 상관을 보이지 않았지만 하위방략 별로는 상관이 발견되었다. 구체적으로, 부적 기분조절 기대는 ‘회복’($r(197) = .19, p < .01$), ‘오락’($r(197) = .15, p < .05$)과 유의미한 정적 상관을 보였고, 재해석은 ‘회복’($r(197) = .21, p < .01$), ‘강렬한 느낌’($r(197) = .14, p < .05$)과 유의미한

표 5. K-MMR 하위 요인과 타당화 변인 간 상관계수 및 타당화 변인의 기술통계(N=197)

	부적 기분조절 기대	재해석	억제	주의
K-MMR	.05	.13	-.04	.20**
회복	.19**	.21**	-.05	.28**
분출	-.14	.07	.06	.05
강렬한 느낌	.04	.14*	-.02	.09
오락	.15*	.04	-.12	.21**
주의전환	.00	.01	-.05	.16*
위로	.00	.10	.01	.11
평균	3.65	4.82	3.77	3.59
표준편차	.53	.92	1.27	.52

주. K-MMR=한국판 음악 사용 기분조절 척도
* $p < .05$ ** $p < .01$

정적 상관을 보였으며, 주의는 K-MMR 전체 점수($r(197) = .20, p < .01$), ‘회복’($r(197) = .28, p < .01$), ‘오락’($r(197) = .21, p < .01$), ‘주의전환’($r(197) = .16, p < .05$)과 유의미한 정적 상관을 보였다.

위의 결과를 요약하면, 연구 1에서는 음악을 사용한 기분조절 전략을 측정하는 도구인 MMR을 한국어로 번안하고 대학생 집단을 대상으로 요인구조를 확인하고 타당화하였다. 우선 탐색적 요인분석을 통해 6요인 구조를 발견하였고, 확인적 요인분석으로 6요인 구조가 적합하다는 것을 검증하였다. 또한 문항의 내적합치도 검사로 척도의 신뢰성을 확인하였고, 관련 변인과의 상관관계를 살펴봄으로써 구성타당도를 검증하였다.

한국판 음악 사용 기분조절 척도(K-MMR)는 탐색적 요인분석 결과 총 7가지 하위 요인으로 구성된 원 척도와는 달리 6요인 구조를 갖는 것으로 나타났다. ‘회복’, ‘분출’, ‘강렬한 느낌’, ‘오락’, ‘주의전환’, ‘위로’ 요인은 원 척도와 동일하게 구성되었지만, ‘정신활동’은 독립적인 요인으로 나타나지 않았다. 원 척도의 타당화 연구에서 실시한 요인분석에서 ‘정신활동’ 문항들이 ‘주의전환’ 요인에 교차부하되는 경향을 보였는데 (Saarikallio, 2012), 이처럼 ‘주의전환’과 ‘정신활동’의 두 요인이 뚜렷하게

구분되지 않는다는 점이 탐색적 요인분석을 실시하지 않음으로 인해 간과될 수밖에 없었던 것으로 보인다.

척도의 수렴타당도를 확인하기 위해 부적 기분조절 기대, 정서조절방략, 정서지능과의 상관관계를 살펴본 결과, 가설대로 유의하지만 높지 않은 정적 상관계수가 발견되어 음악과 관련된 기분조절이 일반적인 정서조절과 연관이 있지만 구분되는 구성개념이라는 점을 확인하였다. 음악 사용 기분조절 척도는 보다 긍정적인 정서조절방략을 측정하는 척도들과 대체적으로 정적인 상관을 보여 음악이 기분조절의 적응적인 수단이라는 점을 시사했다. 선행 연구에서와 마찬가지로 관련 변인들 중 부적 기분조절 기대, 재해석, 주의가 음악 사용 기분조절의 일부 하위 방략들과 유의한 상관을 나타냈는데(Saarikallio, 2008), 이 결과를 통해 음악이 선행사건 중심적인 정서의 인지 과정과 관련 있으며 음악이 감정 경험의 틀로서 작용하여 생각을 재구성하도록 촉진하는 경향성을 갖는다고 볼 수 있다(DeNora, 1999; Larson, 1995; Ruud, 1997). 또한 음악을 사용한 기분조절 방략들 중 일부만이 일반적인 정서조절과 유의한 상관을 나타낸 점은 음악과 관련된 기분조절이 기분을 개선하는 방식 중 하나의 독특한 형태라는 주장을 뒷받침하는 것이기도 하며(Saarikallio & Erkkilä, 2007) 이후 K-MMR을 이용한 분석이 하위 방략을 중심으로 이루어져야 한다는 것을 의미하는 것이기도 하다. Saarikallio(2012)는 원 척도의 수렴타당도를 확인하기 위해 연구에 포함된 여러 정서조절 척도 중 재해석이 음악과 관련된 기분조절의 특성을 잘 반영한다고 설명하기도 하였는데, 그 이유는 재해석과 여러 MMR문항들이 공통적으로 인지적 처리과정에 초점을 두고 있으며 정서 반응 초기 단계의 감정 상태를 수정하는 문항들로 구성되어 있기 때문이다. 또한 음악 감상은 정서를 억제하는 것이 아니라 드러내고 표현하는 것과 가깝기 때문에 정서조절 방략 중 억제와는 상관이 없을 것이라는 가설대로 K-MMR과 억제 사이에 유의미한 상관관계는 나타나지 않았다. Salovey와 Mayer(1990)는 정서 지능이 자신과 타인의 정서를 모니터하고 이를 잘 파악하며 이러한 정서 관련 정보

를 자신의 후속적인 사고 및 행동을 결정하는 데에 적절하게 사용하는 능력이라고 정의하였다(이수정, 이훈구, 1997). 주의를 정서 처리 과정 상 첫 단계에 속하는 정서에 대한 인식과정을 말하는데, 한 개인이 특정 정서의 유발을 인식하고 표현하기까지를 가장 역동적으로 중재하는 과정이 바로 정서조절과정이라는 점에서 음악을 통한 기분조절方略인 K-MMR의 일부方略들 역시 주의와 정적인 상관을 나타내었다.

연구 1에서는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 모두 실시함으로써 척도의 요인 구조 확인을 보다 공고히 하여 확인적 요인분석만을 실시했던 원 척도 타당화 연구의 제한점을 보완하였으며, 관련 척도들과의 분석 결과도 부분적으로 연구의 가설과 일치하는 것으로 나타났다. 이에 한국판 음악 사용 기분조절 척도가 음악을 사용한 기분조절方略을 측정하고, 음악과 감정 분야에서 활용될 수 있는 신뢰롭고 타당한 수단이라는 점을 확인하였다.

연구 2. 음악을 통한 기분조절 방략 사용에서의 개인차 탐색

정서조절을 위한 음악 감상을 연구하기 위해서는 음악뿐만 아니라 개인 특성과의 상호작용까지도 모두 고려해야 한다. 어떤 하나의 음악이 모든 사람에게 만병통치약일 수도 없으며, 좋아하는 음악이더라도 당시에 원하는 정서 상태가 어떤 것인지에 따라서 선호될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있기 때문이다. 이처럼 음악은 개인, 그리고 상황과의 관계 속에서 이해되어야 하는데(Blacking, 1973), 이렇게 음악으로 유발된 정서를 경험하는 것의 복잡성으로 인해 해당 분야에서 많은 연구가 이루어지기 어려웠다. 서론에서 언급했듯이 음악과 개인차 변인의 관계에 대한 선행연구가 부족한 편이기 때문에 반복 검증된 일관적이고 강력한 결과는 없다. 또한 성격 특질을 주 변인으로 음악과의 관련성을 살펴본 연구는 음악장르에 대한 선호 연구가 대부분이다. 이에 연구 2에서는 연구 1에서 타당화한 한국판 음악 사용 기분조절 척도(K-MMR)와 타 척도와 의 관계를 분석하여 음악 감상이 정서를 조절하는 데에 효과적인지, 그리고 이 효과성은 성별, 음악의 지각된 효과성, 음악 교육 경험, 성격 특질과 같은 개인의 특성에 따라서 어떻게 달라지는지 다각도로 탐색하고자 하였다.

본 연구는 탐색적인 성격을 갖고 있지만, 서론에서 언급한 몇몇 선행 연구 결과에 비추어 예상한 대략적인 가설은 다음과 같다. 첫째, 음악이 기분조절에 효과적이라고 생각할수록 음악을 사용하여 기분을 조절하는 방략을 더 많이 사용할 것이다. 둘째, 여성이 남성에 비해 더 음악을 사용하여 기분을 조절할 것이다. 셋째, 음악을 교육받은 경험이 있는 경우 더 음악을 사용하여 기분을 조절할 것이다. 넷째, 성격 특질은 음악을 통해 기분을 조절하는 방략의 사용과 유의미한 연관성을 보이나 그 양상은

하위 방략에 따라 차별적으로 나타날 것이다. 특히 5가지 성격특질 중 예술적 성향, 미적 감수성(민경환, 2002)과 관련 있는 특질로 알려진 경험에 대한 개방성은 K-MMR과 전반적으로 높은 연관을 보일 것이다. 음악의 경험은 각성 수준을 조절하는 기능을 하기도 하는데(Yerkes & Dodson, 1908), 외향성이 높은 사람의 경우 청소, 운동 등 단조로운 일을 하는 경우 각성을 높이기 위해서 음악을 사용할 것이라고 예상할 수 있다. 선행 연구들은 외향인이 내향인에 비하여 배경 음악으로 인한 기타 인지적 처리 과정의 방해를 덜 받는다는 점을 밝히기도 했다(Furnham & Bradley, 1997; Furnham & Strbac 2002; Furnham, Trew & Sneade, 1999). 즉, 외향성이 높은 경우 K-MMR 중 ‘오락’의 사용과 유의미한 연관이 있을 것이다. 경험에 대한 개방성과 외향성 외의 성격 특질과 음악의 사용의 연관성은 상대적으로 덜 분명하지만, 신경증 성향의 경우 개인이 부적 정서를 경험하는 경향성과 관련 높은 성격 특질이기에 때문에 (Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007) K-MMR 중 ‘분출’과 유의한 연관이 있을 것이라고 예상할 수 있다. 마지막으로 음악을 사용하여 기분조절을 할수록 정적 감정은 더 많이 경험하고 부적 감정은 덜 경험할 것이다.

연구 2의 목적은 음악 감상이 기분의 조절에 효과적인지, 그리고 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향성에는 어떤 개인차가 나타는지 탐색하는 것이며 이를 통해 이어지는 음악과 정서 연구의 바탕이 되고 실제 정서조절을 위한 음악 감상의 적용 가능성을 제고하고자 하였다.

방 법

참가자

연구 1의 참가자 449명을 포함하여 서울 소재 대학교에서 심리학, 음악학 관련 교양수업을 듣는 학부생 529명을 대상으로 설문지를 실시하였

다. 연구 참가자는 설문을 시작하기 앞서 연구에 대한 설명을 듣고, 자발적인 참여 의사를 확인하는 동의서에 서명하였다. 설문지에 응답하는 시간은 약 25분 정도 소요되었다. 연구 참가자의 연령범위는 17-32세, 평균 연령은 21.25세(표준편차 2.38)였고, 이 중 남성이 213(40.3%)명, 여성이 314(59.4%)명이었으며 2명은 성별을 밝히지 않았다.

측정도구

한국판 음악 사용 기분조절 척도(Korean-Music in Mood Regulation Scale: K-MMR). 연구 1에서 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 6개 요인의 18문항으로 구성되어 있으며, 각 하위요인은 회복, 분출, 강렬한 느낌, 오락, 주의전환, 위로이다. 각 문항에 대해 자신에게 얼마나 해당되는지 5점 척도(1=전혀 동의하지 않는다, 5=매우 동의한다)상에서 평정하도록 하였다. 본 연구의 전체 척도의 Cronbach α 는 .91이었으며, 하위 요인의 Cronbach α 는 회복 .90, 분출 .91, 강렬한 느낌 .84, 오락 .80, 주의전환 .85, 위로 .86으로 나타났다.

성격 5요인 척도(Interpersonal Personality Item Pool: IPIP). Goldberg(1992)의 성격 5요인 측정 질문지를 유태용, 김명언과 이도형(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 외향성, 우호성, 성실성, 신경증 성향, 경험에 대한 개방성의 5가지 요인별로 각각 10문항씩 총 50문항으로 구성되어 있으며, 각 문항이 자기 자신과 부합되는 정도를 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 외향성 .91, 우호성 .84, 성실성 .81, 신경증 성향 .88, 경험에 대한 개방성 .75로 나타났다.

정적/부적 감정 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS). Watson 등(1988)이 정적 및 부적 감정을 평정하기 위하여 개발한 자기보고형 기분 척도를 이유정(1994)이 번안한 것을 사용하였다. 정적 감정, 부적 감정에 10문항씩 총 20문항으로 구성되어 있으며, '현재', '일반적으로' 등의 다양한 지시를 하여 상태 기분을 측정

할 수 있다. 본 연구에서는 ‘평소’, ‘음악 감상 시’의 기분 상태를 각각 측정하였으며, Cronbach α 는 평소의 정적 감정 .84, 평소의 부적 감정 .88, 음악 감상 시의 정적 감정 .86, 음악 감상 시의 부적 감정 .91로 나타났다.

음악의 기능 척도(Ratings of Experienced Social, Personal and Cultural Themes of Music Functions: RESPECT-music). Boer, Fischer, Tekman, Abubakar, Njenga 와 Zenger(2012)가 정서적, 인지적 차원과 개인적, 사회적 차원으로서의 음악의 기능에 대해 측정하기 위해 개발한 척도를 사용하였다. 친구와의 유대 기능, 가족 내에서의 유대 기능, 분출/스트레스 해소 기능, 정서적 기능, 춤추기 기능, 배경 음악으로서의 기능, 집중 기능, 정치적 태도 표현 기능, 문화적 정체성 기능, 개인의 가치 형성 기능의 10가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 총 35문항이 자기 자신과 부합되는 정도를 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 친구와의 유대 기능 .85, 가족 내에서의 유대 기능 .92, 분출/스트레스 해소 기능 .87, 정서적 기능 .86, 춤추기 기능 .87, 배경 음악으로서의 기능 .89, 집중 기능 .94, 정치적 태도 표현 기능 .85, 문화적 정체성 기능 .82, 개인의 가치 형성 기능 .89로 나타났다.

음악의 지각된 효과성. 음악을 감상하는 것이 기분을 개선시키는 데에 얼마나 효과적이라고 생각하는지 10점 척도 상에서 평정하도록 하였다.

음악 교육 경험. 정규 교육 이외의 음악 교육을 받은 경험이 있는지, 있다면 그 기간은 얼마나 되는지 질문하였다.

자료 분석

통계분석은 SPSS 18.0을 이용하여 신뢰도 분석, 상관분석, 다중회귀분석, 위계적회귀분석 및 집단 간 평균 차이 검증을 실시하였다. 척도의 신뢰도는 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 값을 구하였고, p 값이 .05미만

인 경우 유의미한 값으로 간주하여 해석하였다.

결과 및 논의

음악을 사용한 기분조절과 음악에 대한 태도 간 상관

음악이 기능적이라고 생각하는 태도에 따라서 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향이 있는지 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. K-MMR의 하위 방략들은 전반적으로 10가지 음악의 기능과 정적 상관을 나타냄으로써 음악이 기능적이라고 생각할수록 음악을 사용하여 감정을 조절하는 경향이 있음을 확인하였다. 그러나 ‘회복’, ‘오락’, ‘주의전환’은 정치적 태도 표현 기능과 유의한 상관을 보이지 않았고, ‘분출’과 ‘오락’은 문화적 정체성 기능과 유의한 상관을 보이지 않았다. 정치적 태도 표현 기능과 문화적 정체성 기능은 다른 음악의 기능들에 비하여 K-MMR과 낮은 상관계수를 나타내었다. Boer 등(2012)이 개인 내, 개인 간, 사회문화적 차원을 모두 아우르는 음악의 기능 척도를 개발, 분석하는 과정에 있어 사회문화적 차원에 가까운 기능으로 정치적 태도 표현 기능과 문화적 정체성 기능이 포함되었다는 점을 고려했을 때 이는 납득할만한 결과이다. K-MMR은 개인의 내적 상태에 주의를 기울여서 이를 유지하거나 개선시키려는 문항들로 구성되어 있기 때문이다. 음악 사용 기분조절 방략과 음악의 기능 간 상관은 표 6에 제시하였다.

또한 K-MMR의 하위방략들과 음악의 지각된 효과성, 음악 감상 시에 경험하는 정적 감정, 부적 감정과의 관계를 보면, 음악 사용 기분조절 방략들은 전반적으로 음악의 지각된 효과성과 음악 감상 시에 경험하는 정적 감정과 유의한 상관을 보였으며 음악 감상 시에 경험하는 부적 감정과는 하위 방략별로 차별적인 결과를 보였다. 구체적으로 ‘회복’($r(529)=$

표 6. 음악 사용 기분조절 방략과 음악의 기능 간 상관(N=529)

	친구	가족	해소	정서	춤	배경	집중	정치	문화	가치
회복	.46**	.29**	.61**	.45**	.27**	.44**	.35**	.02	.09*	.45**
분출	.32**	.19**	.33**	.28**	.21**	.26**	.22**	.26**	.07	.29**
강렬한 느낌	.49**	.35**	.48**	.54**	.25**	.25**	.27**	.13**	.15**	.52**
오락	.40**	.24**	.39**	.30**	.26**	.66**	.42**	-.02	.05	.30**
주의 전환	.46**	.23**	.62**	.44**	.25**	.40**	.45**	.04	.09*	.43**
위로	.56**	.35**	.68**	.58**	.24**	.41**	.43**	.12**	.13**	.52**

주. 친구=친구와의 유대 기능, 가족=가족 내에서의 유대 기능, 해소=분출/스트레스 해소 기능, 정서=정서적 기능, 춤=춤추기 기능, 배경=배경 음악으로서의 기능, 집중=집중 기능, 정치=정치적 태도 표현 기능, 문화=문화적 정체성 기능, 가치=개인의 가치 형성 기능

* $p < .05$ ** $p < .01$

-.14, $p < .01$), ‘오락’($r(529) = -.16$, $p < .01$)은 음악 감상 시 경험하는 부정적 감정과 유의한 부적 상관을 보였으며, 반대로 ‘분출’($r(529) = .14$, $p < .01$)은 유의한 정적 상관을 나타내었다. 이 결과를 통해 음악을 사용하여 기분을 조절할수록 음악이 효과적이라고 느끼며, 음악을 들을 때 정적 감정을 많이 느끼고 부정 감정을 덜 느낀다는 것을 알 수 있다. 그러나 ‘분출’ 방략을 사용할 경우 다른 방략들과 달리 음악 감상 시에 부정 감정 또한 경험한다는 것을 알 수 있었다. ‘분출’ 방략을 측정하는 문항들이 모두 분노 정서를 경험할 때 이를 해소하기 위한 내용으로 구성되어 있으므로 분노인 상태와 공격적인 성향의 음악 감상이 연합되어 상승효과를 보인 것이라고 해석할 수 있다. Saarikallio와 Erkkilä(2007)는 분노를 해소하는 방략으로서의 음악 감상이 공격적인 사고와 느낌을 수용 가능하고 파괴적이지 않은 방식으로 표현하는 것이며 갈등 상황에 직면하기 전에 분노를 해소하고 진정시키는 역할을 하기 때문에 효과적인 방략이라고 설명하였다. 그러나 실제 행동이 아닌 정서의 내적 경험에 초점을 둔 본 연구의 결과 ‘분출’ 방략은 분노 정서를 완화시키는 데는 효과적이지 못한 것으로 나타났다. ‘분출’ 이외의 방략들은 통계적으로 유의한 값을 나타냈던 ‘회복’, ‘오락’을 포함하여 대체적으로 음악 감상 시 경험하는 부정 감정과 부적 상관을 나타냄으로써, 음악 사용 기분조절 방

표 7. 음악 사용 기분조절 방략과 음악의 지각된 효과성 간 상관(N=529)

	음악의 지각된 효과성	음악 감상 시 경험하는 정적 감정	음악 감상 시 경험하는 부적 감정
회복	.56**	.35**	-.14**
분출	.27**	.12**	.14**
강렬한 느낌	.42**	.30**	.02
오락	.41**	.27**	-.16**
주의전환	.55**	.25**	-.07
위로	.59**	.33**	-.04

* $p < .05$ ** $p < .01$

락들이 부적 감정의 해소와 연관이 있음을 시사하는 경향을 보였다. K-MMR과 음악의 지각된 효과성, 음악 감상 시에 경험하는 감정 간 상관은 표 7과 같다.

음악을 사용한 기분조절과 감정 경험, 음악 교육 기간의 관계

음악으로 기분을 조절하는 방략을 사용하는 것이 실제 일상생활에서 경험하는 감정과 어떤 연관이 있는지 상관분석을 통하여 알아보았다(표 8). 평상 시 경험하는 정적 감정과 유의한 정적 상관을 나타낸 방략으로는 ‘회복’($r(529) = .25, p < .01$), ‘강렬한 감정’($r(529) = .17, p < .01$), ‘오락’($r(529) = .22, p < .01$), ‘주의전환’($r(529) = .17, p < .01$), ‘위로’($r(529) = .19, p < .01$)가 있었고, ‘오락’($r(529) = -.14, p < .01$)은 평상 시 경험하는 부적 감정과 유의한 부적 상관을 보인 반면 ‘분출’($r(529) = .14, p < .01$)은 평상 시 경험하는 부적 감정과 유의한 정적 상관을 나타내었다. 즉, 기분을 조절하고자 하는 목적으로 음악을 많이 사용할수록 대체적으로 평상시에도 긍정적인 감정을 많이 느끼지만 ‘분출’ 방략만은 예외적으로 많이 사용할수록 부정적인 감정의 경험의 증가와 유의한 상관이 있었다. 표 7의 결과에서 도출된 것처럼 ‘분출’ 방략을 많이 사용하는 사람은 그것이 효과적이라고 느꼈지만, 실제로 부적 감정을 완화시키는 역할은 하

표 8. 음악 사용 기분조절 방략과 감정 경험, 음악 교육 기간의 상관(N=529)

	평상 시 경험하는	평상 시 경험하는	음악 교육 기간
	정적 감정	부적 감정	
회복	.25**	-.07	.18**
분출	.02	.14**	.00
강렬한 느낌	.17**	.03	.23**
오락	.22**	-.14**	.09
주의전환	.17**	-.01	.14*
위로	.19**	.01	.17**

* $p < .05$ ** $p < .01$

지 못하는 것으로 드러났다. ‘분출’ 외의 다른 방략들은 평상 시 경험하는 부적 감정과 강한 관련성을 보이지는 않았으나 대체적으로 부적 상관 계수를 나타내는 경향을 보였다.

본 연구 결과 음악 사용 기분조절 방략은 평소 경험하는 부적 감정에 비해 정적 감정과 더 뚜렷한 연관이 있는 것으로 나타났는데, 사람들이 음악적 활동에 참여하는 이유가 단순히 좋은 기분을 향상시키기 위해서였으며 제일 좋아하는 음악은 긍정 정서의 경험과 연관이 있었다는 점을 밝힌 선행연구에 근거했을 때(Lull, 1987) 일반적인 정서조절과는 달리 음악을 사용한 정서조절에서 더 우선시 되는 정서는 긍정 정서라고 해석할 수 있다.

정규 교육 이외의 음악 교육을 받은 기간과 K-MMR의 사용 간의 상관 분석 결과(표 8), 음악 교육을 받은 기간이 길수록 ‘회복’($r(529) = .18$, $p < .01$), ‘강렬한 느낌’($r(529) = .23$, $p < .01$), ‘주의전환’($r(529) = .14$, $p < .05$), ‘위로’($r(529) = .17$, $p < .01$)와 유의한 정적 상관을 나타내었다. 즉, 음악을 교육받은 경험이 많을수록 기분을 조절할 때 음악을 사용하는 경향성이 높다는 것을 알 수 있다.

음악을 사용한 기분조절과 성격 특질의 관계

대부분의 K-MMR 하위 방략들은 신경증 성향을 제외한 나머지 성격

특질과 유의한 정적 상관을 보였다(표 9). 구체적으로 ‘회복’은 외향성($r(529) = .14, p < .01$), 우호성($r(529) = .23, p < .01$), 성실성($r(529) = .20, p < .01$), 경험에 대한 개방성($r(529) = .15, p < .01$)과, ‘오락’은 외향성($r(529) = .19, p < .01$), 우호성($r(529) = .30, p < .01$), 성실성($r(529) = .10, p < .05$), 경험에 대한 개방성($r(529) = .09, p < .05$)과, ‘주의전환’은 외향성($r(529) = .09, p < .05$), 우호성($r(529) = .22, p < .01$), 성실성($r(529) = .10, p < .05$), 경험에 대한 개방성($r(529) = .14, p < .01$)과, ‘위로’는 외향성($r(529) = .09, p < .05$), 우호성($r(529) = .24, p < .01$), 성실성($r(529) = .10, p < .05$), 경험에 대한 개방성($r(529) = .14, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 그러나 ‘강렬한 느낌’은 성격5요인 중 경험에 대한 개방성($r(529) = .24, p < .01$)과만 유의한 정적 상관을 보였으며, ‘분출’은 신경증 성향($r(529) = .15, p < .01$)과만 유의한 정적 상관을 보였다.

성격의 하위 요인을 기준으로 표 9의 결과를 살펴보면, 다섯 요인 중 음악 사용 기분조절 방략과 전반적으로 높은 상관계수를 나타낸 성격 특질은 우호성과 경험에 대한 개방성이었으며, 신경증 성향의 경우 다른 성격 특질과 달리 ‘분출’ 방략의 사용과만 유의한 연관성을 나타내었다.

성격 특질이 음악을 통한 기분조절 방략 사용을 설명하는지 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 10에 제시하였다. 음악을 사용한 기분조절의 하위 방략들과 관련 있는 성격 특질을 살펴보

표 9. 음악 사용 기분조절 방략과 성격특질 간 상관($N=529$)

	외향성	우호성	성실성	신경증 성향	경험에 대한 개방성
회복	.14**	.23**	.20**	.01	.15**
분출	-.03	.02	-.05	.15**	.07
강렬한 느낌	.06	.06	.05	-.00	.24**
오락	.19**	.30**	.10*	.01	.09*
주의전환	.09*	.22**	.10*	.06	.14**
위로	.09*	.24**	.10*	.04	.14**

* $p < .05$ ** $p < .01$

면, 우호성은 ‘회복’(β= .25, p< .001), ‘오락’(β= .27, p< .001), ‘주의전환’(β= .22, p< .001), ‘위로’(β= .25, p< .001) 방략의 사용을 유의하게 설명하였고, 신경증 성향은 ‘분출’(β= .14, p< .001), ‘주의전환’(β= .09, p< .05) 방략의 사용을 유의하게 설명하였으며, 경험에 대한 개방성은 ‘회복’(β= .11, p< .05), ‘분출’(β= .10, p< .05), ‘강렬한 느낌’(β= .25, p<

표 10. 음악 사용 기분조절 방략을 예측하는 성격특질에 대한 회귀분석(N=529)

종속변인	예언변인	β	t	F	R ²
회복	외향성	-.07	-1.39	8.49***	.08
	우호성	.25	5.01***		
	성실성	.02	.43		
	신경증성향	.07	1.66		
	경험에 대한 개방성	.11	2.54*		
분출	외향성	-.05	-.91	3.57**	.03
	우호성	.06	1.14		
	성실성	-.06	-1.25		
	신경증성향	.14	3.25**		
	경험에 대한 개방성	.10	2.10*		
강렬한 느낌	외향성	-.03	-.56	6.47***	.06
	우호성	.03	.57		
	성실성	-.01	-.22		
	신경증성향	.02	.41		
	경험에 대한 개방성	.25	5.42***		
오락	외향성	.06	1.09	10.67***	.09
	우호성	.27	5.32***		
	성실성	.01	.20		
	신경증성향	.06	1.37		
	경험에 대한 개방성	.02	.47		
주의전환	외향성	-.05	-.92	7.62***	.07
	우호성	.22	4.28***		
	성실성	.03	.71		
	신경증성향	.09	2.16*		
	경험에 대한 개방성	.12	2.56*		
위로	외향성	-.07	-1.39	8.49***	.08
	우호성	.25	5.01***		
	성실성	.02	.43		
	신경증성향	.07	1.66		
	경험에 대한 개방성	.11	2.54*		

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

.001), ‘주의전환’($\beta = .12, p < .05$), ‘위로’($\beta = .11, p < .001$) 방략의 사용과 통계적으로 유의한 연관이 있었다. 위의 결과를 통해 음악을 사용한 기분조절 방략과 연관이 깊은 성격특질이 우호성과 경험에 대한 개방성이라는 표 9의 결과를 반복적으로 확인하였다. 신경증 성향의 경우 ‘분출’ 방략과만 일관적인 관련성을 보였다.

성별, 음악교육경험에 따른 K-MMR점수 비교

성별과 음악교육 경험 유무에 따른 K-MMR 점수의 집단 차이 검증을 실시하였다. 성별에 따른 집단 차이를 보면, ‘강렬한 느낌’을 제외한 모든 방략의 사용에서 유의한 성차가 나타났다. 구체적으로, 여성이 남성보다 ‘회복’($t = -2.67, p < .01$), ‘분출’($t = -2.34, p < .05$), ‘오락’($t = -2.63, p < .01$), ‘주의전환’($t = -4.14, p < .001$), ‘위로’($t = -2.61, p < .01$) 방략 사용을 더 하는 것으로 나타났다.

정규교육 이외의 음악교육 경험의 유무에 따라서도 음악을 통한 기분조절 방략 사용에서 차이가 나타났다. 음악 교육 경험이 있는 경우 ‘회복’($t = 3.45, p < .01$), ‘강렬한 느낌’($t = 2.64, p < .01$), ‘위로’($t = 2.83, p < .01$) 방략 사용에서 집단 간 유의한 차이가 발생하였다. 성별과 음악교육 경험 유무에 따른 K-MMR 점수의 차이는 표 11과 표 12에 제시하였다.

표 11. 음악 사용 기분조절 방략 사용에서의 성차(N=529)

	남성	여성	t
회복	3.64(.88)	3.84(.83)	-2.67**
분출	2.12(.98)	2.34(1.08)	-2.34*
강렬한 느낌	3.61(.96)	3.55(.94)	.78
오락	3.78(.90)	3.97(.80)	-2.63**
주의전환	3.25(.92)	3.57(.82)	-4.14***
위로	3.25(.92)	3.45(.83)	-2.61**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

표 12. 음악 교육 경험 유무에 따른 음악 사용 기분조절 방략 점수 차이(N=529)

	음악 교육 경험	음악 교육 경험	t
	있음	없음	
회복	3.85(.84)	3.58(.86)	3.45**
분출	2.27(1.05)	2.24(1.05)	.19
강렬한 느낌	3.65(.95)	3.43(.93)	2.64**
오락	3.93(.86)	3.84(.82)	1.13
주의전환	3.45(.91)	3.41(.81)	.52
위로	3.45(.87)	3.22(.87)	2.83**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

개인차 변인이 음악 사용 기분조절에 미치는 영향

음악 사용 기분조절 방략에 대해 앞서 살펴본 개인차 변인들이 갖는 설명력을 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 13에 정리하였다. 분석에 앞서 다중공선성을 진단하였는데, 모든 예언변인들에서 공차한계(TOL)가 .10보다 훨씬 크고 분산팽창 요인(VIF)은 10보다 훨씬 작았기 때문에 다중공선성의 문제는 없다고 판단하고 분석을 진행하였다. 예언변인은 1단계에 성별과 음악교육경험 유무를, 2단계에 성격5요인을 순서대로 투입하였다. K-MMR의 6가지 하위 방략을 종속변인으로 설정하고 분석을 실시하였는데, 모든 분석에서 각 단계의 R^2 증분이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉 음악을 통한 기분조절 방략 사용에 대해 성격 특질은 성별과 음악 교육 유무를 통제한 후에도 고유한 설명량을 갖는 것으로 나타났다.

성별과 음악교육경험 유무는 종속변인들에 유의한 영향을 미치지만, 성격 특질이 추가적으로 투입된 경우 영향력이 작아지는 경향을 보였다. 이를 통해 성격 특질이 음악을 통한 기분조절 방략을 사용하는 데 보다 비중 있는 변인이라고 판단할 수 있다.

표 13. 음악 사용 기분조절 방략을 예측하는 변인들의 위계적 회귀분석(N=529)

종속변인	단계	예언변인	β	R^2	R^2 change	F change
회복	1	성별	.098*	.032	.032	8.547***
		음악교육 유무	.137**			
	2	성별	.086	.105	.073	8.484***
		음악교육 유무	.118**			
		외향성	-.013			
		우호성	.162**			
		성실성	.134**			
		신경증 성향	.051			
		경험에 대한 개방성	.096*			
		분출	1			
		음악교육 유무	.003			
2	성별	.077	.037	.027	2.919*	
	음악교육 유무	.007				
	외향성	-.053				
	우호성	.051				
	성실성	-.053				
	신경증 성향	.123**				
	경험에 대한 개방성	.103*				
	강렬한 느낌	1				성별
음악교육 유무			.124**			
2	성별	-.034	.069	.053	5.862***	
	음악교육 유무	.108*				
	외향성	-.037				
	우호성	.040				
	성실성	-.019				
	신경증 성향	.025				
	경험에 대한 개방성	.235***				
	오락	1				성별
음악교육 유무			.037			
2	성별	.068	.099	.084	9.695***	
	음악교육 유무	.022				
	외향성	.048				
	우호성	.261***				
	성실성	.008				

		신경증 성향	.040			
		경험에 대한 개방성	.026			
주의전환	1	성별	.178***	.032	.032	8.570***
		음악교육 유무	-.002			
	2	성별	.161***	.091	.059	6.717***
		음악교육 유무	-.014			
		외향성	-.055			
		우호성	.190***			
		성실성	.039			
		신경증 성향	.057			
		경험에 대한 개방성	.134**			
위로	1	성별	.098*	.025	.025	6.814**
		음악교육 유무	.113**			
	2	성별	.073	.094	.068	7.784***
		음악교육 유무	.105*			
		외향성	-.088			
		우호성	.249***			
		성실성	.015			
		신경증 성향	.051			
		경험에 대한 개방성	.117*			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

성별과 음악교육경험 유무를 통제하고 난 후의 각 K-MMR 하위 방략들에 대한 성격5요인의 설명량은 종속변인에 따라 차별적으로 나타났다. 구체적으로 ‘회복’은 우호성($\beta = .162, p < .01$), 성실성($\beta = .134, p < .01$), 경험에 대한 개방성($\beta = .096, p < .05$)이, ‘분출’은 신경증 성향($\beta = .123, p < .01$), 경험에 대한 개방성($\beta = .103, p < .05$)이, ‘강렬한 느낌’은 경험에 대한 개방성($\beta = .235, p < .001$)이, ‘오락’은 우호성($\beta = .261, p < .001$)이, ‘주의전환’은 우호성($\beta = .190, p < .001$), 경험에 대한 개방성($\beta = .134, p < .01$)이, ‘위로’는 우호성($\beta = .249, p < .001$), 경험에 대한 개방성($\beta = .117, p < .05$)이 유의한 설명력을 가졌다. 대체적으로 우호성, 경험에 대한 개방성은 일관적으로 K-MMR의 사용과 관련 있는 성격 특질인 것으로 나

타났다.

지금까지 성격특질과 정신건강, 심리적 적응의 관계를 밝힌 수많은 연구들에서 뚜렷하고 일관적인 결과를 나타내며 주목받아온 특질은 외향성과 신경증 성향이었다. 외향성은 정적 정서를 경험하는 경향성과 긍정적인 보상에 대한 민감성을 포함하고 있으며, 신경증 성향은 부적 사고와 정서를 경험하는 광범위한 경향성을 의미하기 때문에(Watson & Clark, 1984) 높은 외향성과 낮은 신경증 성향이 심리적 적응에 효과적인 것으로 나타났다(Costa & McCrae, 1980; Diener, Sandvik, Pavot & Fujita, 1992). 따라서 외향성과 신경증 성향 이외의 성격 특질들은 상대적으로 연구의 중심에서 벗어나 있었는데, 본 연구 결과를 통해 인간이 적응적으로 행동하는 데 있어 필요한 능력인 정서조절이 음악이란 주제에 한해서는 우호성과 경험에 대한 개방성과 연관되어 있다는 사실을 알 수 있었다. 경험에 대한 개방성은 정서를 경험하는 경향성, 미적 감수성과 관련 있는 특질로 알려져 있는 만큼(민경환, 2002) 음악 감상을 통한 정서조절과 관련이 높을 것이라는 가설이 지지되었다. 우호성은 뚜렷하지는 않으나 대체로 정적 정서를 경험하는 경향성과 관련을 보이는 성격 특질이고(McCrae & Costa, 1991) 성격장애를 가진 환자들이 대체적으로 우호성 점수가 낮았다는 점에서(민경환, 2002) 정서조절과 정적인 상관관계를 나타낸다는 결과는 타당하다. 우호성은 이타성, 온유함, 신뢰, 겸손과 같은 하위 특질을 포함하는데, 이러한 특성들로 인해서 우호성이 높은 개인은 자신의 이익을 주장하기보다는 타인을 고려하고 권력에 가치를 두지 않는 성향을 가진다(Roccas, Sagiv, Schwartz & Knafo, 2002). 따라서 높은 우호성을 가진 사람은 정서를 조절함에 있어서도 강력한 방법보다는 온화하고 부드러운 방식을 택할 것이라고 예상할 수 있는데 음악을 사용한 정서조절 전략이 이에 해당될 수 있을 것이다.

신경증 성향은 개인이 부적 정서를 경험하는 경향성과 높은 성격특질이므로(Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007), K-MMR중 부적 정서를 느낄 때 사용하는 전략들과 연관이 높을 것이라고 가설을 설정하였는데,

분석 결과 신경증 성향과 일관적으로 유의한 연관성을 보였던 방략은 ‘분출’인 것으로 나타났다. 즉 부적 정서를 자주 경험하는 개인은 정서를 조절하기 위한 목적으로도 부정적인 자극에 노출되는 것을 선호하는 것으로 나타났다. 그러나 ‘분출’ 방략은 사용하는 주체가 정서를 조절하는 데 효과적일 것이라고 느껴서 사용되었음에도 불구하고 실제로는 부적 정서를 개선하는 데 효과성이 없는 것으로 나타났다. 신경증 성향이 높은 개인은 부적 정서를 유발하는 맥락을 피하는 것을 계획하고 준비하는 데 필요한 자신감과 자기효능감이 부족하기 때문에(John & Gross, 2007) 지속적으로 부적 정서를 경험하기 쉬운 상황에 놓이기 쉽다. 또한 높은 신경증 성향으로 인해 불안감과 우울감을 자주 경험하는 개인은 부적 정서를 반추하는 경향이 있기 때문에 무심결에 그들의 부적 정서 상태를 강화시킬 수 있으며(Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994), 신경증 성향과 ‘분출’ 방략 사용의 일관적인 연관성도 이와 같은 맥락으로 설명할 수 있다.

성실성은 K-MMR과 전반적으로 약한 상관을 나타내었으며, 위계적 회귀분석 결과 음악 사용 기분조절의 하위 방략 중 ‘회복’의 사용을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다.

마지막으로 외향성의 경우 하위 특질의 특성이나 선호하는 각성 수준에 대한 선행 연구에 근거했을 때 ‘오락’ 방략과 연관성을 가질 것이라는 예상과는 달리 ‘오락’ 방략 사용에 유의한 영향력이 없는 것으로 나타났다.

연구 2의 결과를 통하여 성별, 음악을 교육받은 경험, 그리고 성격 특질과 같은 개인차 변인들이 음악을 통하여 정서를 조절하는 방략 사용에서의 차이를 설명할 수 있다는 점을 확인하였다. 본 연구의 분석 결과는 개인의 특성에 따라서 효과적인 조절 방략을 선택하고 훈련할 수 있게끔 돕는 프로그램을 제작하는 등 후속 연구와 실제 활용에의 가능성을 시사한다.

연구 3. 음악 감상이 정서조절에 미치는 효과성 확인

음악 감상이 기분을 조절하기 위한 수단으로 사용되며, 음악 감상을 통한 기분조절 전략의 사용은 실제로 긍정적 정서의 경험을 향상시킨다는 것을 연구 2의 설문 연구를 통해 확인하였다. 연구 3은 정서의 유지와 정서의 개선으로 구분되는 정서조절의 두 상위 목표 중 정서의 개선에 초점을 맞추고, 부정적인 정서 상태일 때 음악을 감상하는 것이 실제로 정서조절에 도움이 되는지 실험적으로 확인하기 위해서 실시되었다. 나아가 경험하는 부적 정서의 종류와 감상하는 음악의 종류에 따라서 정서 개선 효과에 어떠한 차이가 나타나는지 알아보고자 하였다. 이 때 음악의 정서 개선 효과를 확인함에 있어 자기보고와 심전도 지표를 동시에 측정하여 정서 측정의 신뢰도를 높이고자 하였다.

연구 3에서는 분노와 슬픔을 대상으로 음악의 정서조절 효과를 확인하였다. 여러 가지 정서 중에서도 위의 두 가지 부정적인 정서를 대상으로 한 이유는 다음과 같다. 앞선 연구들에서 연구의 중심이 되었던 음악 사용 기분조절 척도의 6가지 하위전략들 중 ‘회복’, ‘분출’, ‘주의전환’, ‘위로’와 같이 대부분의 전략들은 부정적인 상태를 개선하는 내용으로 구성되어 있다. 그만큼 정적 정서의 유지나 향상보다는 부적 정서를 개선시키는 전략이 정서조절에서 보다 빈번하게 사용된다고 간주할 수 있다. 또한 분노와 슬픔은 여러 가지 부적 정서들 중 보다 보편적으로 경험되며, 주관적 느낌, 행동 변화, 생리적 상태와 같이 정서를 구성하는 요소들의 구분이 명확하다는 점이 선행 연구들을 통하여 확인되었다(Niedenthal, Tangney & Gavanski, 1994). 생리적 지표를 예로 들면 분노를 경험할 때에는 심장활동이 증가하고 불안감이 높아지는 등 각성의 증상이 나타나는 반면 슬픔을 경험할 때에는 그렇지 않은 것으로 나타났

다(Shields, 1984: 양윤, 조수완, 2009에서 재인용). 또한 분노와 슬픔은 타 부적 정서에 비하여 실험실 상황에서 유도하기 용이한 정서이기도 하다.

분노와 슬픔을 개선하기 위한 음악으로는 유쾌한 정서의 음악과 평온한 정서의 음악을 사용하였다. 연구 2의 결과에서 알 수 있듯이, 부적 정서를 경험할 때 부정적인 정서가를 나타내는 음악을 들으며 해소하는 방략인 ‘분출’은 정서를 효과적으로 조절하는 방략이라고 인식되어 사용되지만 실제로 정서를 개선하는 효과는 나타나지 않았다. 즉 부적 정서를 경험할 때 부적 정서를 표현하는 음악을 듣는 것은 효과적이지 않았다. 따라서 연구 3에서는 긍정적인 정서가를 나타내지만 템포, 리듬, 선율 등의 음악적 요소로 인하여 각성 수준이 다른 두 종류의 음악을 사용하였다. Nyklíček 등(1997)이 행복한, 평화로운, 슬픈, 불안한 정서를 표현하는 네 종류의 음악을 사용하여 유발된 여러 정서들에서 생리적 반응의 차이가 있었다는 선행연구 결과에 근거했을 때, 심전도 지표의 측정을 통하여 각 음악으로 인한 정서조절의 효과를 확인할 수 있다.

정서 연구 분야에는 정서의 구조에 관하여 크게 두 가지 접근 방법이 있는데, 어떤 관점이 더 적절한가에 대해서는 많은 논란이 있어왔다(Nyklíček et al., 1997). 첫 번째 관점은 정서적 경험이 정서가(valence)와 각성(arousal)의 두 차원 상에 배치될 수 있다는 정서의 원형 모델이며(Russell, 1980), 두 번째 관점은 각각의 정서가 주관적인 느낌, 행동 표현, 생리적 반응에서 다른 정서와 범주적으로 구분된다는 기본정서 이론이다(Ekman, Levenson & Friesen, 1983). 정서를 대상으로 한 많은 연구들은 위의 두 관점 중 하나를 견지해왔지만, Levenson(1988)은 기본정서 이론에 각성 차원을 추가함으로써 두 관점을 혼합한 이론을 제안하였다. Levenson(1988)의 이론은 기본정서이론과 정서의 차원이론을 상호 배타적인 것이 아닌 상호 보완적인 관점으로 바라보며 후속 연구의 방법론에 긍정적인 영향을 주었는데(Thayer & Sinclair, 1987; Johnson, Thayer & Hugdahl, 1995), Nyklíček 등(1997)의 연구에서는 이러한 관

점으로 개별 정서로 인한 구별되는 생리적 반응을 정서가와 각성 차원 상에 정의함으로써 음악으로 인한 정서의 관계를 밝혔다. 연구 3에서 생리적 반응을 측정하기 위해 사용한 심전도 지표들은 심박 수만 다른 기존의 연구들과 달리 심장의 전기적 활동이 반영된 신호를 이용하여 다양한 지표를 계산하여 분석하였으며, 본 연구는 이 지표들을 사용하여 정서 변화를 측정한 최초의 연구이다. 따라서 심전도 지표들의 특정 값이 어떠한 정서를 나타낸다는 지침이 존재하지 않으므로, 연구 3에서도 유쾌함과 평온함의 개별정서를 표현하는 음악을 감상함으로써 변화하는 생리적 반응을 정서가와 각성의 두 차원 상에서 설명하는 입장을 취하고자 하였다.

음악이 정서에 미치는 영향에 대한 선행연구에서는 음악에 대한 친숙성에 의해 정서 변화의 정도가 달라질 수 있다고 보고한다. 음악 감상으로 인한 절정 경험 시의 생리적 변화를 탐색한 Craig(2005)의 연구에서는 피험자들이 생소한 음악을 들었을 때보다 친숙한 음악을 들었을 때 더 강렬한 각성을 경험했다는 결과를 얻었다.

개인이 특정한 정서를 빈번하고 강하게 경험하는 기질적 특성도 정서 변화에 영향을 미칠 수 있다. Spielberg, Jacob, Russell과 Crane(1983)은 특정 상태적 정서를 여러 상황과 시점에 걸쳐 경험하는 경향성을 기질적 정서로 정의하고 이를 분노 정서에 처음으로 적용하여 상태적인 분노와 기질적인 분노를 구체적으로 개념화한 바 있다(한승희, 2003). 이러한 맥락에서 이루어진 여러 연구들은 공통적으로 성격 특질로서의 기질적 정서의 존재를 증명하고 있는데, 일반적으로 기질적 정서가 높은 사람은 빈번한 상태적 정서를 경험하며 그 때의 정서 강도도 높다고 한다(한승희, 2003). 이 점에 착안하여 연구 3에서는 피험자가 갖고 있는 기질적인 분노 경험 경향성과 슬픔 경험 경향성이 음악이 주는 정서 변화의 영향에 어떤 작용을 하는지 추가적으로 분석해보고자 하였다.

선행 연구 결과들을 바탕으로 설정한 연구 3의 가설은 다음과 같다.

가설 1) 음악은 부적 정서의 개선에 효과적일 것이다.

가설 2) 부적 정서와 음악 종류에 따라서 정서 개선 효과에 차이가 나타날 것이다.

가설 3) 음악에 대한 친숙성이 높을수록 음악의 정서조절 효과가 커질 것이다.

가설 4) 분노와 슬픔을 경험하는 기질적 경향성이 높을수록 음악의 정서 조절 효과가 작아질 것이다.

방 법

참가자

‘음악을 통한 기분조절 방략 사용에서의 개인차 탐색’ 연구의 참가자들 중 후속 연구에 참여할 의사와 이메일 주소를 남긴 학생들을 대상으로 개별적으로 연락을 취하여 참가자를 모집하였다. 이외에도 학내 온라인, 오프라인 게시판에 모집문건을 게시하여 참가자를 모집하였다. 총 66명이 참여하였으며, 연구 참가자의 연령범위는 17-37세, 평균 연령은 23.74세(표준편차 3.77)였고 이 중 남성이 27(40.9%)명, 여성이 39(59.1%)명이었다.

실험설계

본 실험은 2(부적 정서: 분노/슬픔) \times 2(음악 종류: 유쾌/평온) 요인설계이다. 집단 1(분노정서, 유쾌한 음악)에 16명, 집단 2(분노정서, 평온한 음악)에 17명, 집단 3(슬픔정서, 유쾌한 음악)에 16명, 집단 4(슬픔정서, 평온한 음악)에 17명으로 총 66명을 네 개 집단에 남녀 성비가 비슷하도록 분배하였다. 독립변수는 분노, 슬픔의 두 정서와 유쾌한 음악, 평온한 음악의 두 종류의 음악이며 종속변수는 정서의 자기보고와 심전도 지표의 변화이다.

실험 환경

자율 신경계 반응 측정 시 환경 변인의 영향을 최소화하기 위하여 참가자들은 동일한 환경의 실험실에서 연구에 참여하였다. 참가자들은 벽을 면하고 책상에 앉아 컴퓨터 모니터 외에 다른 시각 자극이 없는 상태에서 실험을 진행하였다. 설문지 작성 시간 외에 영상을 보거나 음악을 감상할 때에는 소등하여 자극에 집중할 수 있도록 하였다. 심전도의 측정을 위하여 다중생체계측 시스템인 16채널 PolyG-I(Laxtha Inc.)를 사용하였다.

실험재료

정서 유발을 위한 영상. 본 연구에서는 영상을 보여줌으로써 분노와 슬픔을 유발하였다. 양윤과 조수완(2009)의 연구에서 분노와 슬픔을 효과적으로 유발하는 것으로 확인된 영상들을 사용하였으며, 영상의 전체 내용을 잘 반영하는 동시에 흐름이 끊기지 않는 부분을 찾아 5분으로 편집하였다. 분노를 유발하는 영상은 SBS “긴급출동 SOS 24-위험한 어린이집”, 슬픔을 유발하는 영상은 MBC “휴먼 다큐멘터리 사랑-너는 내 운명”이다.

음악. 음악 감상의 정서적인 효과를 확인하기 위한 선행연구들에서는 상업적인 음반(De Vries, 1991; Gregory & Varney, 1996)을 사용하거나 실험 목적을 위해 작곡된 음악(Hevner, 1935; Webster & Weir, 2005)을 사용하기도 했다. 이들 중 대다수는 여러 장르 중에서도 서양의 클래식 기악곡이었는데(Västfjäll, 2001-02), 1600-1900년대에 작곡된 많은 서양 클래식 음악이 청자에게서 정서를 유발하고 정서를 전달하기 위해서였다고 간주되며(Kreutz, Ott, Teichmann, Osawa & Vaitl, 2008), 클래식 음악의 구조적 특징이 정서의 전달에 적절하였다는 분석 결과(Gabrielsson & Lindstoröm, 2001)에 근거하였을 때 정서를 유발하기 위한 적합한 음악 장르라고 볼 수 있다.

Kreutz 등(2008)은 ‘행복’, ‘슬픔’, ‘분노’, ‘공포’, ‘평화’의 정서를 나타내

는 클래식 음악을 선별하여 정리하였다. 음악에서 가장 많이 소통되는 정서의 종류가 무엇인지에 대해서는 연구자마다 상이한 결론을 내었기 때문에 음악에서 가장 빈번하게 표현되는 소위 ‘음악에서의 기본정서’에 대해서는 뚜렷한 결론이 나지 않았다. 따라서 정서의 구조에 접근하는 또 다른 관점인 차원 이론을 적용하여 음악이 표현하는 정서를 구분할 수 있는데, Kreutz 등(2008)의 연구에서 유쾌한 정서에 해당되는 음악의 경우 정서가와 각성 수준이 모두 높다고 분류되었고, 평온한 정서에 해당되는 음악의 경우 정서가는 높지만 각성 수준이 낮다고 분류되었다. 본 연구에서는 정서가는 높으나 각성 수준에서 상반되는 유쾌함과 평온함에 해당되는 곡들 중에서 각 정서 당 두 곡씩을 악구(phrase)가 끊기지 않도록 편집하여 각각 5분 길이의 음악 자극을 제작하였다. 한 정서 당 두 곡을 사용한 이유는 Kreutz 등(2008)의 연구에서 유쾌한 정서를 나타내는 것으로 선별된 음악 자극들의 길이가 모두 본 연구에서 최소한으로 필요한 시간인 5분보다 짧았기 때문이며, 각 정서마다 곡의 순서를 바꾼 두 종류의 음악 자극을 만들어 연구 참가자들에게 무작위로 제시함으로써 자극의 순서효과를 없애고자 하였다.

음악의 구성요소와 정서와의 연관성을 탐색한 선행 연구 결과 조성과 빠르기로 정서적 표현을 구분할 수 있다는 점을 확인하였는데, 빠르기의 차이는 주로 각성의 차이와 연관되어 있었고 조성의 차이는 정서가의 차이와 연관되어 있었다. 구체적으로 빠른 템포는 즐거움, 행복, 기쁨과 연관 있는 반면 느린 템포는 차분함, 평화로움, 평온함과 연관이 있었고 장조는 즐거움, 행복과 연관이 있는 반면 단조는 슬픔과 연관이 있었다 (Gabrielsson & Lindström, 2010). 본 연구에서 사용된 음악 자극 각각의 음악적 특징을 살펴보면, 유쾌한 음악의 경우 장조의 빠른 템포의 작품들로 구성이 되었고 평온한 음악의 경우 전조가 일어나기는 하지만 대체적으로 장조의 음악에 느린 템포의 작품으로 구성되어 있었다.

또한 본 연구에서는 실험 자극을 선택함에 있어 가사가 없는 기악 음악만을 대상으로 하였다. 음악의 구성요소 중 가사와 선율이 정서에 미

치는 영향력에 대해서 살펴본 연구들은 두 요소의 상대적인 영향력에 대해 상반되는 결과를 얻었으나(Ali & Peynircioğlu, 2006), 이 결과들은 가사도 정서 변화에 영향을 주었다는 공통점을 갖는다. 따라서 본 연구에서는 가사 요인의 영향 없이 순수하게 음악의 효과만을 알아보기 위하여 기악음악만을 선택하였다.

본 연구에서 사용한 유쾌한 정서를 나타내는 음악은 G. Bizet의 Carmen Suite No. 1, 2nd movement: Aragonaise, Allegro vivo와 J. Haydn의 String Quartet No. 10, B Major, Op. 2, No. 6, 3rd movement: Scherzo: Presto이며, 평온한 정서의 음악은 W. A. Mozart의 Piano Conerto, No. 21, C Major, KV 467, 2nd movement: Andante와 M. Bruch의 Concerto for violin, No. 1, 2nd movement: Adagio이다.

측정도구

1) 정서의 자기보고 측정

정적/부적 감정 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS). 연구 2에서 쓰인 척도와 동일한 척도를 사용하였다. ‘현재’, ‘일반적으로’ 등의 다양한 지시를 하여 상태 감정을 측정할 수 있는데, 본 연구에서는 설문에 응답하고 있는 순간의 감정 상태를 측정하였다. Cronbach α 는 시점1의 정적 감정 .81, 시점1의 부적 감정 .87, 시점2의 정적 감정 .84, 시점2의 부적 감정 .86, 시점3의 정적 감정 .90, 시점3의 부적 감정 .85로 나타났다.

차별적 정서 척도(Differential Emotion Scale-IV: DES-IV). Izard, Libero, Putnam 과 Haynes(1993)가 개발한 차별적 정서척도를 이선화, 김보미와 유성은(2012)이 번안한 척도를 사용하였다. 흥미, 즐거움, 놀람, 슬픔, 분노, 혐오, 경멸, 공포, 죄책감, 수치심, 수줍음, 자기 적대감의 12가지 개별적인 정서를 측정하는 자기보고식 척도이며, 각 문항에 해당하는 정도를 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 즐거움, 슬픔, 분노 각 3문항씩 총 9문

항만을 사용하였으며, 설문에 응답하고 있는 순간의 상태에 집중하여 측정하도록 지시하였다. Cronbach α 는 시점1의 즐거움 .89, 시점1의 슬픔 .82, 시점1의 분노 .86, 시점2의 즐거움 .88, 시점2의 슬픔 .78, 시점2의 분노 .92, 시점3의 즐거움 .87, 시점3의 슬픔 .69, 시점3의 분노 .85로 나타났다.

전반적인 기분. 설문지에 응답하는 시점의 전반적인 기분 상태가 어떤지 21점 척도(-10점=매우 나쁘다, 10점=매우 좋다)에서 평정하도록 하였다.

정서가와 각성. 정서가와 각성 수준을 7점 척도의 직교하는 두 차원의 그래프에 표시할 수 있도록 제작하고, 설문지에 응답하고 있는 시점의 정서 상태와 가장 가까운 지점에 표시하도록 지시하였다.

2) 음악에 대한 친숙성 측정

제시된 음악 자극에의 친숙성. 실험 자극으로 사용된 음악이 참가자에게 얼마나 친숙한지 10점 척도(1점=매우 친숙하지 않다, 5점=매우 친숙하다)상에 표시하도록 하였다.

클래식 음악에의 친숙성. 클래식 음악이 참가자에게 얼마나 친숙한지 10점 척도(1점=매우 친숙하지 않다, 5점=매우 친숙하다)상에 표시하도록 하였다.

3) 정서 경향성 측정

분노 경향성 척도(Trait Anger Scale: TAS). Spielberger, Jacobs, Russell 과 Crane(1983)이 개발한 척도를 김세진(1999)이 번안한 것을 사용하였다. 분노를 경험하는 강도나 빈도, 분노를 유발하는 상황을 측정하는 15개 문항으로 구성되어 있으며 자신이 각 문항에 해당하는 정도를 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 상에 평정하도록 하였다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 .86 이다.

슬픔 경향성 척도(Trait Sadness Scale: TSS). 개인이 부정적 사건

에 대하여 슬픔의 정서를 경험하는 기질적 경향성의 정도를 측정하기 위해 한승희와 민경환(2003)이 개발한 척도를 사용하였다. 총 15개 문항으로 구성되어 있으며 자신이 각 문항에 해당하는 정도를 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 상에 평정하도록 하였다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 .90 이다.

실험절차

실험은 본 연구자에 의하여 진행되었다. 실험 전날 연락을 취하여 충분한 수면을 취하고 실험 시작 2시간 이전부터는 생리적 각성에 영향을 미칠 수 있는 카페인 섭취와 격한 운동을 삼가도록 부탁하였다. 참가자가 실험실에 도착하면 각성을 일으킬 수 있는 음식물, 활동 등을 삼갔는지 확인하였고 약한 각성 상태일 경우 5분 정도 휴식을 취한 후 실험을 시작하였다. 참가자에게 실험 절차에 대해서 설명한 후 자발적으로 연구에 참여한다는 내용의 동의서에 서명을 받았다. 심전도의 측정을 위하여 계측용 전극을 양팔 안쪽과 경추에 부착하였고, 전극 부착 및 측정 준비가 완료된 후 실험을 시작하였다. 실험에 소요된 시간은 30분 내외였으며, 본 실험의 절차는 다음과 같다.

1. 심전도 기저선 측정(시점1): 참가자들에게 심전도 활동의 기저선을 측정한다는 설명을 한 후, 5분 동안 심전도를 기록하였다.
2. 정서의 자기보고 측정(시점1): 현재의 정서가 어떤지 주의를 기울이며 설문지에 응답하도록 지시한 후, 일련의 설문지를 완성하도록 하였다.
3. 정서 유발 영상: 분노와 슬픔 집단에 각각 해당 영상을 5분 동안 보여주었다.
4. 심전도 측정(시점2): 영상 자극을 제시하는 동안 동시에 심전도를 5분 동안 측정하였다.
5. 정서의 자기보고 측정(시점2): 영상을 본 직후, 현재의 정서가 어떤지 주의를 기울이며 설문지에 응답하도록 지시한 후, 일련의 설문지를 완성하도록 하였다.

6. 음악 감상: 유쾌한 음악과 평온한 음악을 해당 집단에 5분 동안 들려 주었다.
7. 심전도 측정(시점3): 음악을 감상하는 동안 동시에 심전도를 5분 동안 측정하였다.
8. 정서의 자기보고 측정(시점3): 음악을 감상한 직후, 현재의 정서가 어떤지 주의를 기울이며 설문지에 응답하도록 지시한 후, 일련의 설문지를 완성하도록 하였다.
9. 설문지 작성: 성별, 나이, 기질적 정서 경향성, 음악에 대한 친숙성을 측정할 수 있는 문항들로 구성된 설문지에 응답하도록 하였다.
실험을 마친 후 실험 목적을 설명한 후, 질문이 있는 참가자에게 추가 설명을 하였다.

자료분석

측정된 심전도 자료는 실시간 데이터 수집 및 시계열 분석 프로그램인 Telescan(Laxtha Inc.)을 이용하여 분석하였다. 국제심장학회에서는 심전도 측정 시 정량적 분석 변수들의 높은 재현성을 위해 5분 이상 측정할 것을 권하고 있다(최해연, 2008). 이에 따라 실험의 각 단계마다 5분 간 심전도를 측정하여 분석하였다.

심전도는 혈액순환 작용을 하는 심장의 전기적 활동이 반영된 신호로서 P, Q, R, S, T파에 해당하는 연속된 여러 형태로 나타나는데, 이 중 가장 높은 피크가 R피크에 해당하며 이는 매 심박동마다 반복적으로 나타난다. 일반적으로 P, Q, R, S, T로 구성된 각 심전도 파형의 형태 검사는 심장의 기질적인 변병에 기인한 각종 심장질환 진단 시에 유용한데 비하여 연속된 R피크들 간의 시간 간격(R-R interval) 정보는 자율신경의 기능 평가 시에 유용하다. 이러한 R피크 간의 간격, 즉 심박 간격의 변화를 심박변이도(R-R interval variability, HRV)라고 한다(Laxtha, Inc).

심박변이도는 주파수 영역, 시간 영역에 따라 분석이 가능하다. 주파수

영역 분석의 경우 R피크와 그 다음 R피크 사이의 간격을 시간에 따라 그래프화 한 RRV Tachogram에서 고속 푸리에 변환(Fast Fourier Transformation: FFT)을 적용하였다. 고속 푸리에 변환은 RR 간격을 주파수가 다른 cosine 함수의 모임으로 가정하여 그 함수의 진폭을 분리하는 방법이다(최해연, 2008). 이를 통해 교감 신경의 활동을 반영하는 저주파 성분(LF: Low Frequency, 0.04-0.15Hz)과 부교감 신경의 활동을 반영하는 고주파 성분(HF: High Frequency, 0.15-0.4Hz)을 추출하였다.

시간 영역 분석을 통한 지표들의 경우, 연속 심전도 기록에서 측정된 각각의 QRS파와 NN 간격(동방결절 탈분극에 의해 생성된 인접한 QRS 파 사이의 모든 간격)을 계산하여 구할 수 있다(Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology, 1996). 시간 영역 분석을 통해 평균 심박동수인 mean HR, 50ms보다 긴 차이를 보이는 연속적인 NN간격의 수인 pNN50, 연속적인 NN간격의 평균 제곱 제곱근으로 짧은 기간 동안의 심박동의 변화를 반영하는 RMSSD, 그리고 심박 간격 분포의 기하학적 특징을 정량하기 위해 사용하는 변수인 HRV index를 계산하였다.

심전도 지표를 통해 정서의 생리적 반응을 측정한 선행 연구의 대부분이 심박 수만을 다루었고 심박 변이도의 주파수 영역과 시간 영역에 따른 여러 지표들을 종합적으로 다룬 연구가 이전까지 없었기 때문에 각 지표들의 변화 값이 특정하게 어떤 정서를 나타내는지에 대한 지침은 없다. 그러나 임상적으로 심전도 지표들이 심장관련 질환과 어떤 관계를 지니는지 밝힘으로써 지표 값의 상승이나 하락이 신체적, 심리적 상태에 대해 시사하는 바가 있다는 점이 밝혀졌기 때문에(Task Force, 1996), 이를 참고하여 주파수 영역과 시간 영역에 따른 HRV 지표들과 해석지침을 표 14에 정리하였다.

표 14 . HRV 지표와 해석지침

HRV 지표		해석지침
주파수 영역	LF	교감신경계의 활성화 반영. 긴장, 흥분 상태에서 값이 높아짐.
	HF	부교감신경계의 활성화 반영. 스트레스에 의해 값이 낮아짐.
시간 영역	meanHR	평균 심박 수
	RMSSD	심장의 안정도. 스트레스에 의해 값이 낮아짐
	pNN50	RMSSD와 정적 상관관계. 스트레스에 의해 값이 낮아짐.
	HRV index	값이 클수록 심장의 전기적 안정성을 의미하는 심기능이 건강함을 의미

통계분석은 SPSS 18.0을 이용하여 공분산분석을 실시하였다. 시점3의 정서의 자기보고, HRV 주파수 영역과 시간 영역 지표를 종속변인으로, 유발정서와 음악종류를 독립변인으로 설정하였으며 시점1을 공변량으로 처리하여 통제하였다.

결과 및 논의

조작 점검

분노와 슬픔이 조작되었는지 확인하기 위해 정서유발 영상 시청 이전인 시점1과 영상 시청 후인 시점2의 분노, 슬픔, 즐거움의 세 가지 개별 정서 점수 변화를 분석한 결과를 표 15에 제시하였다. 분노유발 집단의 경우 분노($t(32) = -9.88, p < .001$)가 유의하게 증가했고 즐거움($t(32) = 9.46, p < .001$)은 유의하게 감소했으나 슬픔($t(32) = -7.43, p < .001$)의 증가도 유의한 것으로 나타났다. 슬픔유발 집단의 경우 슬픔($t(32) = -6.07, p < .001$)이 유의하게 증가했고 즐거움($t(32) = 8.63, p < .001$)은 유의하게 감소했으며 분노 점수는 유의하게 변화하지 않았다. 슬픔유발 집단에서

표 15. 영상 시청 전후의 정서 점수 변화

		영상 전 평균(표준편차)	영상 후 평균(표준편차)	정서 변화 <i>t</i>
분노집단 (n=33)	즐거움	2.92(.80)	1.94(.61)	9.46***
	분노	1.58(.83)	3.45(.91)	-9.88***
	슬픔	2.08(.74)	2.98(.88)	-7.43***
슬픔집단 (n=33)	즐거움	3.21(.83)	2.22(.81)	8.63***
	분노	1.41(.67)	1.54(.67)	-1.07
	슬픔	1.89(.75)	2.96(.76)	-6.07***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

는 슬픔만 효과적으로 조작성이 되었지만 분노유발 집단에서는 분노와 슬픔이 모두 증가하였기 때문에 분노유발 집단 시점2의 분노와 슬픔 점수 평균 차이 검증은 추가적으로 실시하였다. 그 결과, 분노점수($M=3.45$)가 슬픔점수($M=2.98$)보다 유의하게 높았기 때문에($t(32) = -2.48, p < .05$), 분노유발 집단에서 가장 뚜렷하게 나타난 정서는 분노라고 간주할 수 있다.

유발정서와 음악종류에 따른 자기보고 평정 차이

유발정서와 음악종류에 따른 자기보고 평정의 평균점수와 표준편차, 분산분석 결과를 표 16에 제시하였다. 대체적으로 음악종류의 주효과가 발견되었으며, 구체적으로 정적 감정($F(1, 61) = 18.26, p < .001$), 전반적인 기분 상태($F(1, 61) = 7.78, p < .01$), 정서가($F(1, 61) = 4.32, p < .05$), 각성($F(1, 61) = 12.62, p < .01$)에 유쾌한 정서를 표현하는 음악이 평온한 정서를 표현하는 음악보다 더 효과적인 것으로 나타났다. 부적 감정 경험의 감소에는 음악의 주효과가 나타나지 않음으로써 음악 감상이 긍정 정서의 경험을 향상시키는 데에는 효과적이거나 부적 정서를 감소시키지는 않는 것으로 나타났다. 유발된 정서의 주효과는 나타나지 않아 음악을 감상하기 이전의 부적 정서의 종류에 관계없이 음악의 종류만이 정서 개선에 영향을 준다는 사실을 알 수 있었다. 또한 유발정서와 음악종류의

표 16. 유발정서와 음악종류에 따른 정서의 자기보고 분산분석

	정적 감정	부적 감정	기분	정서가	각성
분노 행복음악(N=16)	2.90(.57)	1.69(.55)	14.19(3.43)	5.00(1.06)	4.53(1.48)
평온음악(N=17)	2.41(.41)	1.54(.42)	13.12(3.84)	4.76(1.08)	4.00(1.40)
슬픔 행복음악(N=16)	2.73(.77)	1.33(.31)	15.18(2.66)	5.28(.91)	5.06(1.14)
평온음악(N=17)	2.07(.63)	1.32(.40)	13.59(2.83)	4.85(.82)	3.38(1.28)
정서 주효과 $F(1,61)=$	1.79	2.38	.72	.01	.00
음악 주효과 $F(1,61)=$	18.26***	1.28	7.78**	4.32*	12.62**
상호작용 효과 $F(1,61)=$.00	.57	.56	.59	.87

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

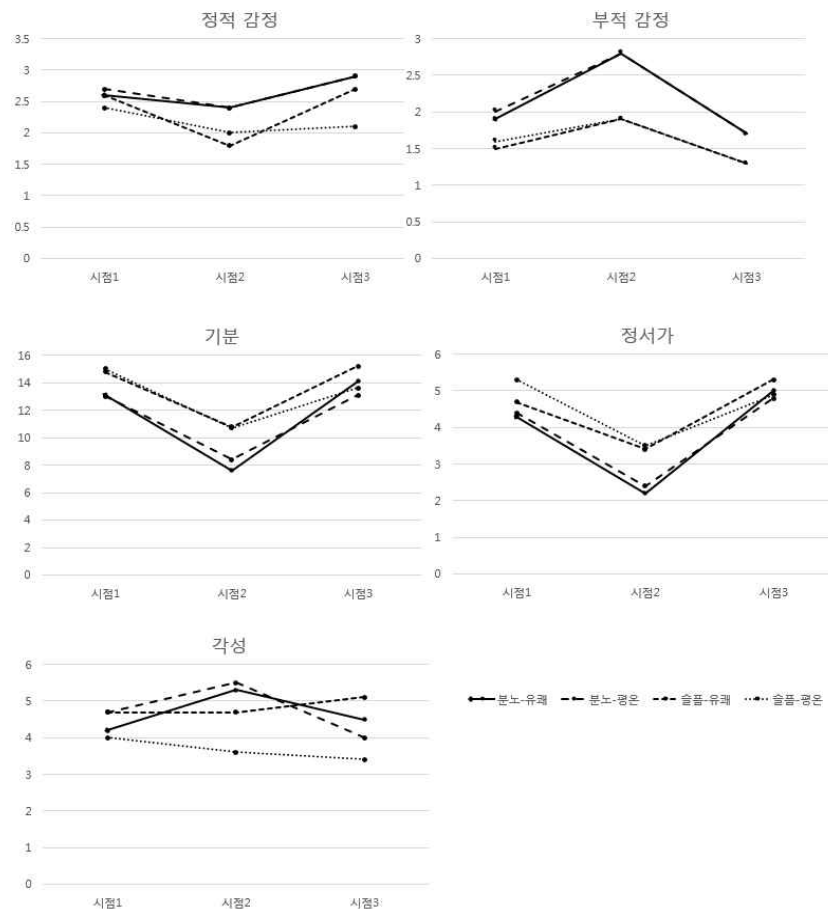


그림 3. 정서의 자기보고 지표에서의 측정 시점에 따른 평균 점수 변화

상호작용은 나타나지 않았다. 분석 결과 음악이 부정 정서의 개선에 효과를 줄 것이라는 가설 1의 내용이 지지되었고, 유발된 부정 정서와 음악종류에 따라 정서 개선 효과에 차이가 있을 것이라는 가설 2는 지지되지 않았다.

유발정서와 음악종류에 따른 HRV 주파수 영역 지표 차이

유발정서와 음악종류에 따른 HRV 주파수 영역 지표의 평균점수와 표준편차, 분산분석 결과를 표 17에 제시하였다. LF에 대해 음악종류의 주효과가 유의한 것으로 나타났으며($F(1, 61)= 4.08, p < .05$), 유발정서의 주효과나 유발정서와 음악종류의 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 즉 어떤 정서가 유발되었는지와 상관없이 평온한 정서의 음악을 들을 때보다 유쾌한 정서의 음악을 들을 때 교감신경계가 활성화되는 경향을 보였다. HF에 대해서는 음악종류의 주효과와 유발정서의 주효과는 발견되지 않은 반면, 유발정서와 음악종류의 상호작용 효과가 나타났다($F(1, 61)= 4.54, p < .05$). 즉 슬픔을 느낄 때는 평온한 정서의 음악이, 분노를 느낄 때에는 유쾌한 정서의 음악이 부교감신경계를 활성화시켰다. 분석 결과

표 17. 유발정서와 음악종류에 따른 HRV 주파수영역 지표의 분산분석

	LF	HF
분노 행복음악(N=16)	697.41(443.19)	459.27(435.72)
평온음악(N=17)	473.83(336.26)	332.64(409.23)
슬픔 행복음악(N=16)	624.86(905.59)	176.29(143.09)
평온음악(N=17)	385.41(202.79)	379.70(434.85)
정서 주효과 $F(1,61)=$	1.30	.00
음악 주효과 $F(1,61)=$	4.08*	.32
상호작용 효과 $F(1,61)=$.00	4.54*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

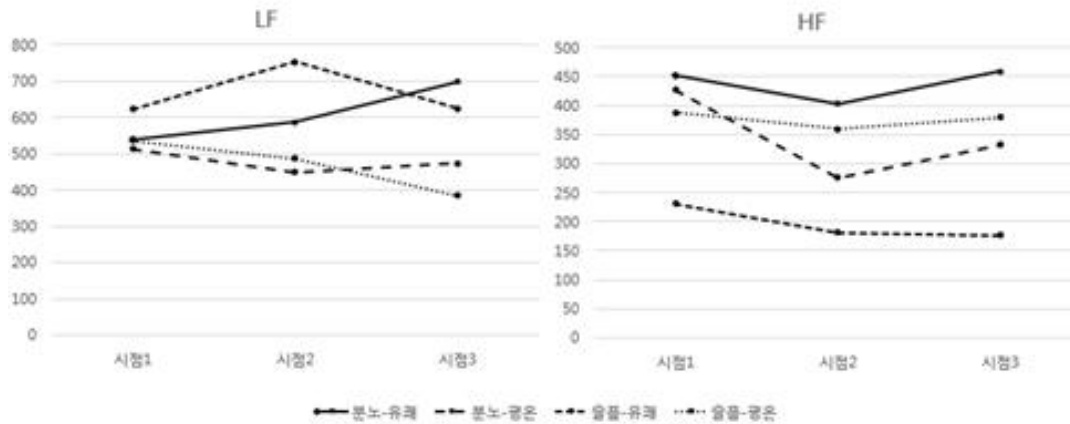


그림 4. HRV 주파수 영역 지표에서의 측정 시점에 따른 평균 점수 변화

심박변이도 주파수 영역 지표들에 대한 유발정서와 음악종류의 효과는 상이한 것으로 나타났는데, 교감신경계의 활성화 정도인 LF에 대해서는 가설 1만 지지되었으며 부교감신경계의 활성화 정도인 HF에 대해서 가설 1과 가설 2가 지지되었다. 즉 음악은 자율신경계 반응의 긍정적인 변화에 영향을 주었는데 특히 경험하는 부적 상태에 따라 다른 종류의 음악이 신체 이완, 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 예측할 수 있었다.

유발정서와 음악종류에 따른 HRV 시간 영역 지표 차이

유발정서와 음악종류에 따른 HRV 시간 영역 지표의 평균점수와 표준편차, 분산분석 결과를 표 18에 제시하였다. 유발정서의 주효과는 HRV index($F(1, 61) = 6.28, p < .05$)에 대해 나타났으며, 다른 지표들에 대해서는 유의한 유발정서의 주효과가 나타나지 않았다. 음악종류의 주효과는 모든 지표에 대해서 나타나지 않으며 정서의 자기보고 결과와 상반되는 결과를 보였다. 유발정서와 음악종류의 상호작용은 HRV index($F(1, 61) = 5.54, p < .05$), pNN50($F(1, 61) = 4.75, p < .05$), RMSSD($F(1, 61) = 8.32, p < .01$)에서 나타나 meanHR을 제외한 모든 HRV 시간 영역 지표에 대해 유발정서와 음악종류에 따라 정서 개선 효과에 차이를 보였다.

표 18. 유발정서와 음악종류에 따른 HRV 시간영역 지표의 분산분석

		mean HR	HRV index	pNN50	RMSSD
분노	행복음악(N=16)	77.98(13.24)	14.11(4.17)	43.94(13.65)	38.98(14.72)
	평온음악(N=17)	76.80(9.17)	12.35(3.72)	36.76(14.23)	31.23(16.46)
슬픔	행복음악(N=16)	84.62(10.97)	11.13(3.93)	32.15(15.17)	26.62(10.89)
	평온음악(N=17)	74.84(5.98)	12.74(2.85)	37.80(10.17)	31.86(11.60)
정서 주효과	F=	2.27	6.28*	3.21	.09
음악 주효과	F=	.66	.04	.33	2.72
상호작용 효과	F=	3.87	5.54*	4.75*	8.32**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

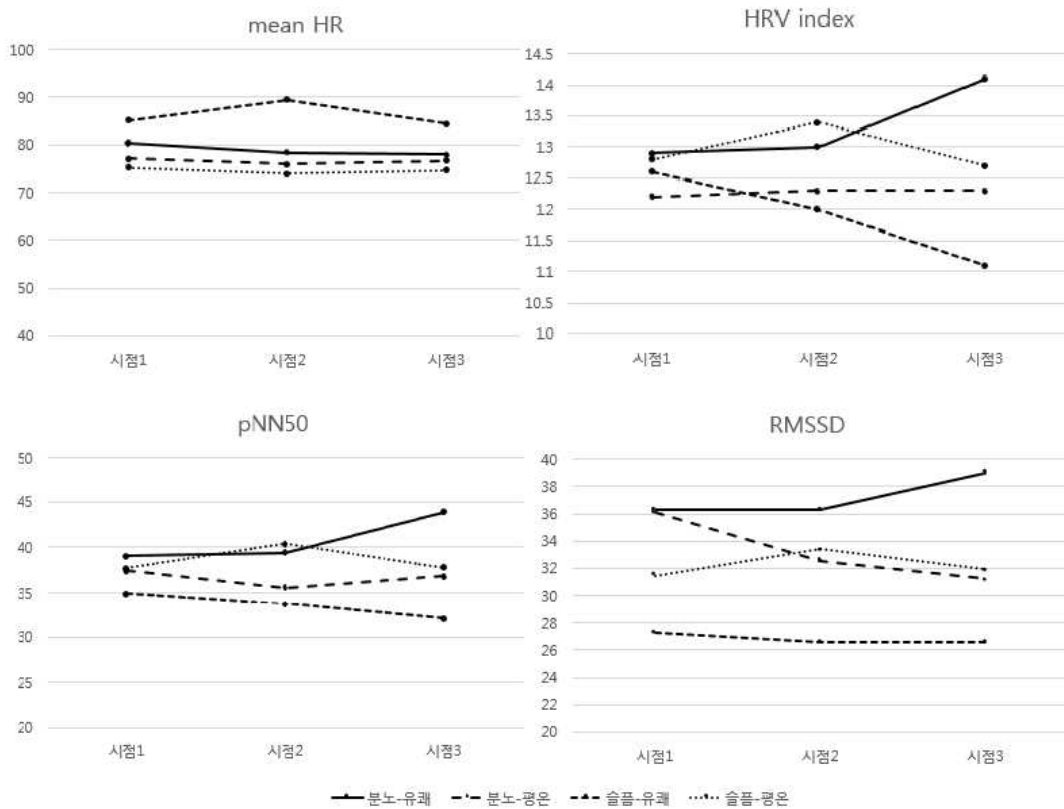


그림 5. HRV 시간 영역 지표에서의 측정 시점에 따른 평균 점수 변화

즉 슬픔을 느낄 때는 평온한 정서의 음악이, 분노를 느낄 때에는 유쾌한 정서의 음악이 심장의 안정도에 긍정적인 효과를 주고 스트레스를 완화시키는 효과가 있는 것으로 예측할 수 있다.

음악에의 친숙성 통제 결과

실험에 사용된 음악 자극에 대한 친숙도와 클래식 음악에 대한 친숙도가 연구 결과에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위하여 정서의 자기보고와 심박변이도의 주파수 영역, 시간 영역 지표들에 대하여 음악에 대한 친숙성을 통제하고 공분산분석을 실시하였다. 그 결과 실험에 사용된 특정 음악 자극에 대한 친숙성의 영향은 pNN50에 대해서만 나타났으며 ($F(1, 60) = 5.18, p < .05$), 유발정서와 음악종류의 상호작용은 그대로 유의하게 나타났다 ($F(1, 60) = 5.04, p < .05$). 클래식 음악에 대한 전반적인 친숙성의 영향은 HRV index에 대해서만 나타났으며 ($F(1, 61) = 4.87, p < .05$), 마찬가지로 유발정서와 음악종류의 상호작용은 그대로 유의하게 나타났다 ($F(1, 61) = 5.88, p < .05$).

음악에의 친숙성이 결과에 미치는 영향이 정서의 자기보고에서는 나타나지 않았고 심박변이도 지표에서도 일부만 나타났으므로 전반적인 결과로 보기는 어렵다. 또한 음악에의 친숙성 영향이 유의하게 나온 심박 변이도 지표에서도 유발정서와 음악종류의 상호작용 효과가 사라지지 않았으므로 음악에 대한 친숙도는 연구 결과에 주요한 영향을 미치는 변인이 아니라고 판단된다.

정서경험의 기질적 특성 통제 결과

개인이 분노와 슬픔을 여러 상황에서 빈번하게 경험하는 기질적 특성이 연구 결과에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위하여 정서의 자기보고와 심박변이도의 주파수 영역, 시간 영역 지표들에 대하여 분노 경향성과 슬픔 경향성을 통제하고 공분산분석을 실시하였다. 그 결과 분노 경향성은 어떤 정서 지표에 대해서도 유의한 영향을 주지 못했고, 슬픔 경

향성의 영향은 자기보고된 전반적인 기분상태에 대해서만 나타났으며 ($F(1, 60) = 6.43, p < .05$), 음악종류의 주효과는 그대로 유의하게 나타났다 ($F(1, 60) = 9.96, p < .01$).

기질적 정서 경향성이 결과에 미치는 영향이 여러 정서 지표 중 극히 일부에서 나타났고, 기질적 정서 경향성이 유의하게 나온 자기보고 지표에서도 음악종류의 주효과가 사라지지 않았으므로 기질적 정서 경향성은 연구 결과에 주요한 영향을 미치는 변인이 아니라고 판단된다.

연구 3의 분석 결과를 종합하면, 음악 감상은 분노와 슬픔을 개선하는데 효과적이었지만 정서의 변화를 측정하기 위해 병행한 자기보고와 심박변이도 지표의 결과는 상반되었다. 자기보고 결과 피험자들은 사전에 경험하는 부적 정서의 종류에 상관없이 유쾌한 정서의 음악을 듣는 것이 평온한 정서의 음악을 듣는 것보다 정서 개선에 효과적이라고 보고하였다. 그러나 심박변이도 지표의 분석 결과 사전에 경험한 부적 정서에 따라 음악 종류에 대한 정서 변화의 패턴이 다른 것으로 나타났다. 즉 슬픔을 느꼈을 때는 평온한 음악이, 분노를 느꼈을 때는 유쾌한 음악이 스트레스의 완화와 심장 운동의 안정도에 더 도움이 된다는 결과를 얻었다. 이처럼 정서를 구성하는 하위 요소 간 불일치하는 결과는 정서 연구에서 수없이 반복되어 온 결과이기도 하다(Kalat & Shiota, 2007/2007). 정서를 측정할 때에는 자기보고, 행동관찰, 생리적 지표의 측정 등 여러 가지 방법을 병행하는 것이 바람직하다고 여겨지지만, 일부 정서 요소의 반응만 나타나거나 정서 요소 간 측정 결과가 일치하지 않은 경우가 대다수일 정도로(Kalat & Shiota, 2007/2007) 정서를 신뢰롭게 측정하는 일은 매우 까다롭다. 이러한 현상은 각 정서 요소 측정 방법론의 한계 때문이기도 한데, 자기보고의 경우 요구특성이나 스스로의 정서에 대해 정확히 인지하지 못하는 문제 등으로 인하여 정확한 정서 측정에 문제가 생길 수 있다(Zentner & Eerola, 2010). 또한 생리적 반응 측정에서 가장 화두가 되는 이슈들 중 하나가 “심리생리적 반응에서 정서 특정한 패

턴이 존재하는가?” 일만 큼(Hodges, 2010) 정서적 반응으로서의 생리적 반응 패턴에 대한 합의된 정의는 아직 존재하지 않으며, 이는 측정의 신뢰도 문제와 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 이러한 측정 방법의 한계가 있기 때문에 더더욱 여러 방법론을 병행하여 정서의 발생을 다각도로 설명하는 것이 필요한 것으로 보인다. 마찬가지로 본 연구의 결과도 실제 자신이 경험하는 정서를 정확히 파악하고 보고하지 못한 자기보고 방식의 한계를 생리적 반응 변화 결과를 동시에 해석함으로써 보완할 수 있다. 본 연구에서는 주파수 영역과 시간 영역 지표를 아우르는 다양한 심박변이도 지표를 측정, 계산함으로써 생리적 반응 측정의 신뢰도를 높이고자 하였다. 기존에 심전도 지표를 사용하여 정서 측정을 한 대부분의 연구에서는 심박 수만을 포함하였는데, 본 연구의 분석에서 심박 수에서는 유의한 결과가 나타나지 않았으나 다른 지표들에서 일관적으로 유의한 결과가 나오므로써 음악이 정서에 미치는 영향에 대해 확인할 수 있었다.

음악 감상이 부적 정서의 개선에 미치는 효과에 영향이 있을 것이라고 예상되었던 변인인 음악에의 친숙성, 기질적 정서 경향성을 추가적으로 분석한 결과, 변인들이 결과에 미치는 영향은 일부 지표에서만 비일관적으로 발견되어 강력하지 않은 것으로 나타났다. 즉 청자에게 생소한 음악이더라도 정서조절의 효과가 있었고, 정서를 조절하는 음악의 영향은 분노와 슬픔을 빈번하게 경험하는 개인 특성에 상관없이 일어나는 보편적인 결과라고 볼 수 있었다.

종 합 논 의

사람들이 음악을 듣는 목적이 무엇이며 음악의 기능이 무엇인지에 대한 고민은 철학자들이 오랫동안 관심을 가져오던 주제였다(Jourdain, 1998; Russell, 1945). 아리스토텔레스는 관객이 감정적으로 가장 크게 영향을 받을 수 있는 현상이 음악이라고 언급하기도 했는데(350BC/1997), 이처럼 감정을 움직이는 음악의 힘은 오래 전부터 인식되어왔다. 오늘날에도 개인은 정서를 경험하기 위한 목적으로 음악을 향유하며 음악이 정서에 미치는 효과는 영화 음악, 마케팅, 음악 치료처럼 사회 전반의 여러 분야에서 쓰이고 있다(Juslin & Sloboda, 2010). 또한 음악이 건강에 유익하다는 증거들이 점차 발견되면서, 이 메커니즘에 대해 체계적으로 설명하고자 하는 시도들이 생겨나고 있다(Juslin & Sloboda, 2010).

음악이 정서의 변화에 미치는 영향력이 상당하고 이를 통해 음악을 정서조절의 긍정적인 수단으로 사용할 수 있다는 점은 잘 알려져 있지만, 음악과 정서 분야의 연구는 최근에서야 본격적으로 시작되었고 음악을 통한 정서조절을 연구의 대상으로 삼아 이 현상에 대해 깊이 설명하고자 한 연구는 많지 않다. 따라서 본 연구는 다양한 음악 활동 중에서도 음악 감상 활동에 초점을 두어 음악 감상을 통해 기분을 조절하는 전략을 측정하는 척도를 타당화 하였으며, 청년기 성인을 대상으로 음악을 사용한 기분조절 전략에서의 개인차를 탐색하였고, 마지막으로 정서가 개선되는데 있어 경험하는 정서와 음악의 종류에 따라서 음악의 효과가 어떻게 달라지는지 실험적으로 확인하였다.

음악 감상을 통한 기분조절 전략

초기 청년기의 한국인을 대상으로 척도를 타당화한 결과, 음악 감상으로 기분을 조절하는 데에는 ‘회복’, ‘분출’, ‘강렬한 느낌’, ‘오락’, ‘주의전

환’, ‘위로’의 6개의 하위 방략이 존재하며, 이 방략들은 정서조절에 미치는 음악의 효과성에 대한 태도를 의미하는 것이기도 하다.

본 연구 결과 6개의 하위 방략 중 가장 두드러지는 결과를 나타낸 방략은 ‘회복’이었다. ‘회복’ 방략은 다른 하위 방략들에 비해서 정적 감정의 경험과 보다 관련되어 있었으며 성격특질과의 상관도 대체적으로 높은 편이었다. 음악 감상과 관련된 변인들이 조절 방략 사용에 미치는 설명력을 탐색하기 위한 회귀분석 결과 성격5요인 중 음악 사용 기분조절 방략과 두루 연관이 높았던 우호성과 경험에 대한 개방성 외에도 성실성이 ‘회복’ 방략의 사용을 예측하는 것으로 나타났다. 성실성은 선행연구에서 창의성과 부적 상관을 나타내었고(Eysenck, 1992) 경험에 대한 개방성과 같이 정서를 경험하는 경향성과 연관되어 있지 않은 성격특질이기에 때문에 성실성이 ‘회복’ 방략 사용을 유의하게 예측한 것은 뜻밖의 결과로 받아들여질 수 있다. 그러나 K-MMR의 ‘회복’은 일하는 중간에 휴식을 취하거나 힘든 하루 업무가 끝나고 에너지를 얻기 위해서 음악을 듣는 등 학업이나 일과 같은 업무에 열중하는 상황을 전제로 한 문항위주로 구성되어 있다는 점을 고려했을 때, 업무에 성실하게 임하는 성향이 ‘회복’ 방략 사용의 동기가 된다고 해석할 수 있다.

기분을 가볍게 하기 위해서 즐거운 활동을 함으로써 주의를 전환시키는 방법은 기분조절 방법 중 가장 효과적이고 발달된 형태로 알려져 있다(Salovey, Bedell, Detweiler & Mayer, 1999). ‘주의전환’ 방략은 스트레스나 걱정으로부터 주의를 돌리기 위해서 효과적으로 음악을 이용하는 조절 방략으로, 선행 연구에서도 유쾌한 음악 활동에의 참여가 개인에게 부담이 되는 사고나 느낌으로부터 거리를 두는데 도움이 된다고 밝혀왔다(Behne, 1997). 본 연구의 결과 ‘주의전환’ 방략은 정적 감정 경험과 유의한 정적 상관을 나타냄으로써 효과적인 기분조절 방략이라는 점을 확인하였다. 음악이 걱정으로부터 주의를 전환시키는 힘은 음악 감상에 즐거움을 느끼고 집중하고자 하는 동기에서 비롯된다고 해석할 수 있다(Saarikallio & Erkkilä, 2007).

우리는 음악으로 위로받고 안정되는 경험을 하기도 한다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). ‘위로’ 전략은 음악을 통해 이해받는 경험을 하는 것을 포함한다. 선행 연구에서 음악은 ‘이해심 깊고 소중한 친구와도 같다’라고 보고되기도 했다(Sloboda, 1992). 또한 Schwartz와 Fouts(2003)가 청소년들을 대상으로 한 연구에서 음악은 그들이 정서적으로 외롭지 않게 느끼도록 했고, 경험하는 정서가 실재하는 것임을 확인시켜주는 역할을 했다.

Saarikallio와 Erkkilä(2007)가 음악을 사용한 기분조절과정을 밝히기 위하여 청소년을 대상으로 인터뷰 조사를 한 결과 부정 정서를 분출하고 해소하기 위해서 부정적인 정서를 표현하는 음악을 듣는 것은 효과적인 전략으로 보고되었다. 이에 대해 연구자들은 ‘분출’ 전략이 공격적인 사고나 느낌을 수용 가능하고 파괴적이지 않은 방식으로 표현하는 것이므로 적응적인 방식의 부정 정서 조절 전략이라고 설명했다. 그러나 ‘분출’ 전략의 사용과 실제 경험하는 정서의 관계를 알아본 본 연구의 결과 ‘분출’ 전략은 정적 정서를 향상시키고 부정 정서를 감소시키려는 정서조절의 목적에 부합하지 않는 조절 전략으로 판단할 수 있었다. ‘분출’ 전략의 사용은 부정 정서 경험의 증가와 유의한 정적 관계를 나타내었으며 부정 정서를 경험하는 경향성인 신경증 성향과도 일관적으로 유의한 관계를 나타내었다.

음악은 강렬한 정서적 경험을 하고 즐거움을 추구할 기회도 제공하는 것으로 나타났다. ‘강렬한 느낌’과 ‘오락’ 전략은 구체적인 내용에서는 차이가 있지만 기분 조절이라는 큰 관점 안에서는 즐거운 활동을 통해 기분을 향상시키는 조절 과정이라는 공통점을 지닌다. 정서조절 이론에서 긍정적인 감정은 최근까지도 관심을 받지 못하는 주제였다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). 정적 정서의 향상보다 부정 정서의 개선이 정서조절 목표에서 우선적인 해결이 필요한 문제로 간주되기 때문에 긍정적인 정서에 초점을 둔 연구는 상대적으로 부진했는데, 최근에 수행된 연구들에서 긍정적인 정서가 부정적인 정서보다 건강과 안녕감에 보다 주요한 역할

을 한다는 점이 발견되면서(Gable, Reis, Impett & Asher, 2004) 긍정적 정서에 대한 중요성이 새롭게 부각되고 있다. 긍정적인 정서는 개인의 사고와 행동의 범위를 넓히고 자원을 구축하는데 영향을 미치며(Fredrickson, 2001), 심리적 안녕감을 향상시키고 자기조절을 효과적으로 할 수 있도록 돕는다(Izard, 2002). 본 연구 결과 음악 감상을 통한 기분조절에 즐거움과 긍정적인 정서 경험도 중요한 역할을 하는 것으로 나타났으며, 이에 긍정적 정서의 기능에 대해 이해하는 것이 기분조절에서의 음악의 역할을 이해하는 데에 핵심적인 역할을 할 것으로 보인다(Saarikallio & Erkkilä, 2007).

음악을 통한 기분조절의 6가지 하위 전략들을 사용하는 데는 개인차 요인이 작용하는 것으로 나타났다. 여성이 남성에 비해서, 음악 교육을 받은 기간이 길수록 음악을 사용해서 기분을 조절하는 경향이 있었는데, 성별과 교육 변인은 성격특질에 비해서는 영향력이 작은 것으로 나타났다. 음악에 대해서 효과적이라고 느낄수록 6개 전략을 전반적으로 많이 사용하였고, 각 하위 전략의 사용은 성격특질에 따라 차별적으로 나타났다. 성격5요인 중 우호성과 경험에 대한 개방성은 음악 사용 기분조절의 하위 전략 전반과 연관이 있었던 성격특질이었고, 신경증 성향은 ‘분출’과, 성실성은 ‘회복’ 전략과 추가적으로 연관관계가 있음을 알 수 있었다. 이와 같은 결과를 통하여 정서조절에 음악을 사용하는 것에서의 개인차에 대해 처음으로 설명을 시도하였다.

음악 유형에 따른 부적 정서의 조절

경험하는 정서의 종류에 따라 정서조절에 효과적인 음악의 특성이 달라지는지 확인하기 위한 목적으로 연구 3을 실시하였다. 정서의 자기보고 상에서는 유발된 정서의 종류에 상관없이 유쾌한 음악이 정서를 개선하였다고 보고되었으나 심전도 측정 결과는 이와 달리 경험하는 정서에 따라 효과적인 음악의 종류가 다르게 나타났다. 분노를 경험할 때는 유쾌한 음악이, 슬픔을 경험할 때에는 평온한 음악이 스트레스가 완화되고

심기능이 안정화되는 것과 관련 있는 심박변이도 지표를 활성화시켰다. 앞서 언급한 것처럼 정서 측정에서 모든 정서의 구성 요소가 일관적인 결과를 얻은 연구가 거의 없다고 보아도 무방할 만큼 불일치하는 결과는 빈번하게 일어난다(Kalat & Shiota, 2007/2007). 자기보고는 스스로의 정서에 대해 정확하게 인지하지 못하는 문제 등으로 인하여 정확한 정서 측정에 문제가 생길 수 있는데(Zentner & Eerola, 2010), 신체적 반응 결과에 근거하여 이러한 문제점을 보완할 수 있다.

유쾌한 음악 자극은 정서가와 각성 수준이 모두 높은 음악으로 구성되어 받아들이는 청자 입장에서 주관적으로 느끼기에 정서의 개선에 더 효과적으로 인식되었을 수 있다. 그러나 실제 생리적 반응의 결과 유쾌한 음악은 분노의 조절에만 효과적이었고 슬픔의 조절에는 효과가 없었다. 이러한 결과를 유발된 정서와 음악의 각성 수준 일치 여부로 해석해 볼 수 있다. 정서를 경험하는 피험자는 유발된 정서와 유사한 각성 수준의 음악을 들었을 때 보다 편안함을 느꼈을 가능성이 있다. 즉 각성 수준이 높은 정서인 분노를 느꼈을 때는 각성 수준이 높은 유쾌한 음악이, 각성 수준이 낮은 정서인 슬픔을 느꼈을 때는 각성 수준이 낮은 평온한 음악이 긴장을 완화시키고 심장 운동을 안정적으로 변화시킴으로써 정서조절에 효과적으로 작용했을 수 있다. 따라서 본 연구의 결과가 작용하는 메커니즘을 명확하게 밝히기 위해서는 정서가와 각성 수준을 다양하게 변화시킨 자극을 활용하여 보다 심화된 후속 연구를 실시할 필요가 있다.

음악에의 친숙성, 기질적 정서 경향성 변인은 정서조절에 미치는 음악 감상의 효과에 영향을 주지 못했다. 청자에게 익숙하지 않은 음악이더라도 정서조절의 효과가 있었고, 정서를 조절하는 음악의 영향은 분노와 슬픔을 빈번하게 경험하는 개인 특성에 상관없이 일어나는 보편적인 결과라고 볼 수 있었다.

연구의 의의

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 지금까지 국내

에서 개발된 바 없는 음악 감상으로 기분을 조절하는 전략을 측정할 수 있는 척도를 타당화하여 이후 음악과 정서 연구에서 사용할 수 있는 기초 토대를 마련하였다. 많은 연구자들이 전반적인 정서조절을 측정하기 위한 척도를 만들기 위해 노력해왔지만(Catanzaro & Mearns, 1990; Gross & John, 2003; Salovey et al., 1995), 음악 감상이라는 특수한 주제 내에서의 정서조절을 측정하기 위한 척도의 개발은 최근에서야 이루어졌다(Saarikallio, 2008). 본 연구에서는 초기 청년기의 한국인을 대상으로 척도의 타당화를 실시하여 척도의 요인구조를 확인하고, 음악 감상을 이용한 기분조절의 전략 유형에 대해 정리하였다. 음악 감상을 이용한 기분조절 전략의 유형화는 기분조절에 도움을 줄 수 있는 체계적인 훈련에 활용될 수 있다. 구체적으로, K-MMR을 실시하고 스스로에게 가장 효과적인 음악 감상 방식을 파악할 수 있게 한 후 해당 전략을 일상생활에서 어떻게 지속적으로 활용할 수 있는지 돕는 프로그램을 제공함으로써 보다 건강한 감정 상태를 유지할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 음악이 실제로 정서의 긍정적인 변화를 유도하는 데 효과적인 도구이며 부정적인 정서가 음악을 감상함으로 인해서 개선된다는 점을 확인하였다. 많은 사람들은 각자의 경험을 통하여 기분이 좋지 않을 때 음악을 감상하는 것이 기분의 개선에 효과적이라는 사실을 터득하고 있다. 그러나 이를 경험적으로 검증하는 했다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다. 나아가 본 연구의 결과는 실용적인 함의도 지니는데 분노를 경험할 때에는 유쾌한 음악이, 슬픔을 경험할 때에는 평온한 음악이 스트레스 수준을 낮추고 심장 운동의 안정성에 긍정적 효과를 시사했다는 점을 실제 부적 정서를 경험할 때 활용할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 음악 감상의 정서조절 효과를 실험적으로 확인함에 있어 자기보고와 생리적 반응 측정을 병행하여 정서 측정의 신뢰도를 높이고자 하였다. 또한 주로 심전도 지표 중 심박 수를 변인으로 사용하였던 과거 선행연구들과 달리 LF, HF, HRV index, pNN50, RMSSD와 같은 다양한 심전도 관련 변인들을 분석하여 일관적이고 통합적인 결론을

내리고자 하였다.

연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언

마지막으로 본 연구가 가진 한계점을 언급하고 후속 연구를 위한 제언을 하고자 한다. 우선 본 연구는 정서를 조절하는 음악의 효과성을 밝히기 위하여 제한적인 실험실 상황에서 부적 정서를 유발하고 피험자에게 음악을 들려주어 그 반응을 측정하였다. 따라서 피험자들은 자발적으로 음악을 듣기로 선택하거나 원하는 곡을 들을 수 없었다. Saarikallio와 Erkkilä(2007)가 청소년을 대상으로 수행한 질적 연구 결과에 따르면 음악적 활동을 통해 효과적으로 기분이 조절되기 위해서는 음악적 활동에 자발적으로 참여한다는 전제조건이 필요했다. 이 결과에 근거하여 연구를 진행하기 위해서는 각 개인이 필요한 순간에 원하는 음악을 들려주어야 하지만, 실험 결과를 오염시킬 수 있는 외부 변인을 최대한 차단하고 연구의 내적 타당도를 확보하기 위하여 주요한 변인에 대한 고려를 하지 못했다는 한계점을 지닌다.

둘째로 본 연구에서 실험에 쓰인 음악 자극은 모두 서양 클래식 음악으로 구성되어 있어 음악 선정이 다소 제한적이었다. 클래식 음악의 구조적 특징이 정서 전달에 효과적이라는 점(Gabrielsson & Lindstoröm, 2001)과 일반적으로 수요가 높은 대중가요와 같은 음악은 가사의 영향을 통제하기 쉽지 않다는 점으로 인해 클래식 기악 음악으로만 실험 자극을 제작하였다. 그렇지만 음악에는 클래식 음악 이외에도 수많은 장르가 존재하며, 본 연구에서 대상으로 한 청년기 성인들에서 대체적으로 선호되는 음악 장르가 어떤 것인지에 대해서는 경험적으로 명확하게 확인된 바 없다. 음악 선호도를 측정하기 위해 가장 일반적으로 통용되는 분석의 단위가 장르인데, 음악 장르를 통합적이고 체계적으로 정리한 목록도 아직 연구되지 않은 실정이다(Rentfrow & McDonald, 2010). 이처럼 선행연구의 부족으로 인하여 연구 대상에 가장 적합한 음악 장르를 선별하지 못했다는 한계를 지닌다.

셋째, 정서의 생리적 반응을 측정하기 위해 심박변이도 지표를 사용한 점은 본 연구의 장점이자 한계점이기도 하다. 정서의 생리적 반응을 측정하기 위해 심전도를 측정한 대부분의 연구에서는 여러 관련 지표들 중 심박 수만을 다루어왔다(Hodges, 2010). 그러나 음악 감상의 반응으로서의 심박 수의 변화는 모든 연구에서 일관적으로 나타나지 않았으며(Hodges, 2010), 이에 본 연구에서는 심전도 측정 자료를 다양한 방식으로 계산하여 여러 지표들에서의 변화를 확인하였다. 그러나 본 연구에서 사용한 지표들은 정서 관련 선행연구에서 사용된 바 없으므로 해당 지표들의 변화 여부와 변화하는 정도가 특정 정서를 의미하는 것인지 명확히 설명할 수 없었다.

후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하자면 다음과 같다. 첫째, 다양한 연령대를 대상으로 연구를 실시하여 본 연구의 결과가 다른 연령대에서는 달리 나타나는지 혹은 일반화시킬 수 있는 결과인지 알아볼 필요가 있다. 본 연구는 대학생 위주로 한 청년기 성인을 대상으로 자료를 수집하고 분석하였기 때문에 본 연구의 결과를 모든 연령대의 집단에 일반화시키기는 어렵다는 점을 염두에 두어야 한다. 본 연구에서 타당화 한 MMR이 개발된 배경이 청소년을 대상으로 한 질적 연구였기 때문에(Saarikallio & Erkkilä, 2007) 유사한 연령대인 20대 초반의 초기 청년기의 학생들을 대상으로 연구를 진행하였다. 그러나 음악을 이용한 자기조절이 전 연령대에서 일어나는 현상이며 나이가 들수록 음악의 영향력에 대한 이해가 깊어지고 개인적인 삶의 경험과 음악적 경험 사이의 연결이 강화된다는 점에 근거했을 때(Saarikallio, 2010), 청소년기와 초기 청년기 이외의 연령대에서 일어나는 음악을 통한 기분조절에 대한 연구의 필요성도 간과할 수 없다.

둘째, 본 연구는 다양한 음악 활동 중에서도 음악 감상에만 초점을 두었다. 일상생활에서 가장 쉽게 접하고 참여할 수 있는 음악적 활동은 음악 감상이지만, 감상 활동 이외에도 노래를 부르거나 음악에 맞춰 춤을 추고 악기를 연주하고 작곡을 하는 등 사람들은 다양한 음악적 활동을

경험한다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). 본 연구에서 음악 감상을 중심으로 살펴본 이유는 음악 감상이 MMR의 모든 하위 방략에서 수반되는 대표적인 음악 활동이었기 때문이지만(Saarikallio & Erkkilä, 2007), 음악 감상 이외의 다른 음악 관련 활동들 또한 기분조절 방략과 부분적으로 연관이 있을 수 있기 때문에 후속 연구에서 구체적으로 다룰 필요가 있다.

셋째, 음악 사용 기분조절의 하위 방략들이 정적 감정을 향상시키는 데에는 전반적으로 연관이 있다는 것이 밝혀진 반면 부정 감정의 개선에 미치는 효과는 방략에 따라 제한적인 것으로 나타났다. 정서적 목적의 음악 감상이 대개 부정 감정의 개선보다는 정적 감정의 향상에 보다 초점을 두고 있다는 점이 선행 연구를 통해 밝혀졌으나 음악 사용 기분조절의 하위 방략들이 부정 감정의 경험과 차별적인 연관성을 보인 이유에 대해서 후속 연구에서 밝힐 필요성이 있다. 또한 본 연구에서는 정서조절에 영향을 미치는 음악의 단기적인 효과성에 대해서만 알아보았는데, 이 결과가 장기적으로도 이어지는 지 알아보는 것도 의미 있는 후속 연구가 될 것이다.

넷째, 본 연구에서는 유발된 정서와 음악의 종류에 따라서 자율신경계 반응이 다르게 나타난다는 것을 확인하였는데, 후속 연구에서는 보다 다양한 방법론을 이용하여 본 연구의 결과를 재확인하고 정서측정의 신뢰도를 향상시킬 수 있을 것이다. 예를 들어 본 연구에서 다루지 않았던 정서의 구성 요소 중 하나인 표현 행동이 가장 잘 드러나는 지표는 얼굴 표정인데, 얼굴 표정의 변화는 웃을 때 움직이는 근육인 협골근(zygomaticus)과 인상을 찌푸릴 때 움직이는 근육인 추미근(corrugator)의 변화를 측정하는 근전도 검사를 통해 확인할 수 있다. 음악에 대한 반응을 측정하기 위해 근전도 검사를 실시한 선행연구에서는 행복한 정서의 음악을 들었을 때 슬픈 정서의 음악을 들었을 때보다 협골근의 움직임이 커졌고(Lundqvist et al., 2009), 정서가와 각성수준이 모두 높은 음악에서 피험자가 가장 많이 웃음 지었으며 정서가가 낮으면서 각성수

준이 높은 음악에서 가장 적게 웃었다는 결론을 얻기도 했다(Witvliet & Vrana, 2007).

다섯째, 본 연구에서는 K-MMR과 개인의 경험이나 특질 관련 변인들과의 관계만을 확인하였지만 후속 연구에서는 음악을 통한 기분조절의 치료 효과와 관련된 변인 간의 관계를 탐색해 볼 필요가 있다. 정서에 적응적으로 대처하는 능력의 결핍이 우울, 경계선 성격장애, 물질관련 장애, 섭식 장애, 신체형 장애 등 다수의 정신 병리적 증상과 관련이 있을 만큼 정서를 조절하는 능력은 심리적, 신체적 건강과 연관이 있다(Berking & Wupperman, 2012). 따라서 음악을 통한 기분조절 방안을 효과적으로 사용하는 것 또한 적응적인 삶을 살아가는 데에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이며, 여러 심리적 건강의 지표들과의 연관성을 살피는 것은 음악 치료 분야에 새로운 시사점을 제시해줄 수 있을 것이다.

누구나 자신의 정서를 원하는 방향으로 조절하고 싶어 하며 부정적인 정서는 피하고자 하고 긍정적인 정서를 많이 경험하기를 추구한다. 그러나 인생에서 일어나는 크고 작은 사건들에 의해서 스트레스와 심리적 고통이 수반되기 마련이기 때문에 스스로 필요한 시기에 적절하게 개입하여 정서를 조절하는 능력은 건강과 심리적 안녕감에 중요하다. 음악은 다양한 정서조절 방법 중에서 매우 효과적인 동시에 일상적으로 사용하기 용이하다. 또한 음악에 친숙하지 않더라도 적합한 상황에 적절한 음악을 듣는 것은 정서를 개선시키는 효과적인 방법인 것으로 나타났다. 음악을 사용한 여러 조절 방법 중 가장 효과적인 방법을 택하기 위해서는 각 개인이 자신에 맞는 음악을 다양하게 경험하며 시험하고 적극적으로 찾아가야하는데(Hanser, 2010), 본 연구는 그러한 시도를 함에 있어 시사점을 제공할 수 있는 첫걸음이 되고자하였다.

참 고 문 헌

- 김세진 (1999). 성인 애착 유형에 따른 분노 경험 양상의 차이. 서울대학교 석사학위 논문.
- 김지연, 김민희, 민경환 (2012). 한국판 노인차별주의 척도의 타당화: 대학생 표본을 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 26(4), 89-106.
- 민경환 (2002). 성격심리학. 법문사
- 손재민 (2005). 정서조절 전략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 석사학위 논문.
- 양윤, 조수완(2009). 부정적 감정과 정보처리 유형이 추론에 미치는 영향: 분노와 슬픔을 중심으로. 한국심리학회지: 소비자 · 광고, 10(2), 299-319.
- 옥수정 (2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서조절 전략. 서울대학교 석사학위 논문.
- 유태용, 김명언, 이도형 (1997). 5요인 성격검사의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 10(1), 85-102.
- 이석원 (1994). 음악심리학. 심설당.
- 이선화, 김보미, 유성은(2012). 차별적 정서척도(DES-IV)의 타당화. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 147-167.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서 지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절전략의 사용: 중 · 고등학생과 대학생의 비교연구. 인간이해, 32(2), 195-212.
- 최해연 (2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구. 서울대학교 박사학위

논문.

- 한승희(2003). 슬픔성향인과 분노성향인의 인지 및 성격 특성. 서울대학교 석사학위 논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- 홍세희 (2014). 구조방정식 모형의 기초 이론과 적용. 에스앤엠 리서치 그룹.
- 홍주현, 심은정 (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 195-212.
- Adaman, J. E., & Blaney, P. H. (1995). The effects of musical mood induction on creativity. *Journal of Creative Behavior*, 29(2), 95-108.
- Ali, S. O., & Peynircioğlu, Z. F. (2006). Songs and emotions: are lyrics and melodies equal partners? *Psychology of Music*, 34(4), 511-534.
- Aristotle (1997). Poetics. In P. Atherton & J. Baxter (Eds.), *Aristotle's poetics*. Montreal: McGill-Queens University Press.
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion*, 10(3), 390-403.
- Behne, K. (1997). The development of "Musicerleben" in adolescence: How and why young people listen to music. In I. Deliège & J. A. Sloboda (Eds.), *Perception and Cognition of Music* (pp, 143-159). Hove, Sussex: Psychology Press.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bhattacharya, J., Petsche, H., Feldmann, U., & Rescher, B. (2001).

- EEG gamma-band phase synchronization between posterior and frontal cortex during mental rotation in humans. *Neuroscience Letters*, 311(1), 29-32.
- Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle: University of Washington Press.
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 98(20), 11818-11823.
- Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, A., Njenga, J., & Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: Personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies. *International Journal of Psychology*, 47(5), 355-369.
- Bradburn, N., Sudman, S., & Wansing, B. (2004). *Asking questions*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21(2), 230-258.
- Bruner II, G. C. (1990). Music, mood and marketing. *Journal of Marketing*, 54(4), 94-104.
- Budd, M. (1985). *Music and the emotions. The philosophical theories*. London: Routledge.
- Carpentier, F. D., Knobloch, S., & Zillmann, D. (2003). Rock, rap and rebellion: Comparisons of traits predicting selective exposure to defiant music. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1643-1655.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: initial scale

- development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3), 546–563.
- Cattell, R. B., & Saunders, D. R. (1954). Musical preferences and personality diagnosis: A factorization of one hundred and twenty themes. *Journal of Social Psychology*, 39(1), 3–24.
- Chabris, C. (1999). Prelude or requiem for the ‘Mozart effect.’ *Nature*, 400, 826–827.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98(2), 175–185.
- Chin, T. C., & Richard, N. S. (2010). Nonperformance, as well as performance, based music engagement predicts verbal recall. *Music Perception*, 27(3), 197–208.
- Chin, T. C., & Richard, N. S. (2011). The Music USE(MUSE) Questionnaire: an instrument to measure engagement in music. *Music Perception*, 29(4), 429–446.
- Christenson, P. G., DeBenedittis, P., & Lindlof, T. R. (1985). Children’s use of audio media. *Communication Research*, 12(3), 327–343.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333.
- Cooke, D. (1959). *The language of music*. London: Oxford University Press.
- Copeland, B. L., & Franks, B. D. (1991). Effects of types and intensities of background music on treadmill endurance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31(1), 100–103.
- Costa, P., & McCrae, R. (1980). Still stable after all these years:

- Personality as a key to some issues in aging. In D. Battles & O. G. Brim (Eds.), *Lifespan development and behavior* (Vol. III).
- Craig, D. G. (2005). An exploratory study of physiological change during “chills” induced by music. *Musicae Scientiae*, 9(2), 273-287.
- Davidson, R. J., Fox, A., & Kalin, N. H. (2007). Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 47-68). New York: Guilford Press.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media, and the Arts*, 27, 31-56.
- DeNora, T. (2000). *Music in everyday life*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- De Vries, B. (1991). Assessment of the affective response to music with Clynes's Sentograph. *Psychology of Music*, 19(2), 46-64.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U. S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(3), 205-215.
- Dollinger, S. J. (1993). Research note: Personality and music preference: Extraversion and excitement seeking or openness to experience? *Psychology of Music*, 21(1), 73-77.
- Durand, V. M., & Mapstone, E. (1998). Influence of ‘mood-inducing’ music on challenging behavior. *American Journal on Mental Retardation*, 102(5), 367-378.
- Ekman, P. (1977). Biological and cultural contributions to body and facial movement. In J. Blacking (Ed.), *Anthropology of the Body* (pp. 34-84). London: Academic Press.

- Ekman, P., Levenson, R. W., & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, *221*(4616), 1208–1210.
- Ellis, D., & Brighthouse, G. (1952). Effects of music on respiration and heart rate. *American Journal of Psychology*, *65*(1), 39–47.
- Eysenck, H. J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, *13*(6), 667–673.
- Fabrigar, L. R., Wegner, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, *4*(3), 272–299.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226.
- Freeman, W. J. (2000). A neurobiological role of music in social bonding. In N. wallin, B. Merkur, & S. Brown (Eds.), *The origins of music* (pp. 411–424). Cambridge, MA: MIT Press.
- Furnham, A., & Bradley, A. (1997). Music while you work: The differential distraction of background music on the cognitive test performance of introverts and extraverts. *Applied Cognitive Psychology*, *11*(5), 445–455.
- Furnham, A., & Strbac, L. (2002). Music is as distracting as noise: The differential distraction of background music and noise on the cognitive test performance of introverts and extraverts. *Ergonomics*, *45*(3), 203–217.
- Furnham, A., Trew, S., & Sneade, I., (1999). The distracting effects of vocal and instrumental music on the cognitive test performance of introverts and extraverts. *Personality and Individual Differences*, *27*(2), 381–392.

- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? the intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 228-245.
- Gabrielsson, A. (2010). Strong experiences with music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 547-574). New York: Oxford University Press.
- Gabrielsson, A., & Lindström, E. (2001). The influence of musical structure of emotional expression. In N. P. Juslin, & J. A. Sloboda (Eds.) *Music and Emotion: Theory and Research*, pp. 223-248. Oxford: Oxford University Press.
- Gabrielsson, A., & Lindström, E. (2010). The role of structure in the musical expression of emotions. In N. P. Juslin, & J. A. Sloboda (Eds.) *Music and Emotion: Theory, Research, Applications*, pp. 367-400. Oxford: Oxford University Press.
- Gabrielsson, A., & Lindström Wik, S. (2003). Strong experiences related to music: a descriptive system. *Musicae Scientiae*, *7*(2), 157-217.
- Galambos, N. L., Berenbaum, S. A., & McHale, S. M. (2009). Gender development in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 305-357). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Goldberg, L. R. (1992). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, *48*(1), 26-34.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Green, L. (1999). Research in the sociology of music education: some

- introductory concepts. *Music Education Research*, 1(2), 159–169.
- Gregory, A. H., & Varney, N. (1996). Cross-cultural comparison in the affective response to music. *Psychology of Music*, 24(1), 47–52.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (1998b). Sharpening the focus: emotion regulation, arousal, and social competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287–290.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richard, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hallam, S. (2010). Music education: the role of affect. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: theory, research, applications* (pp. 791–817). New York: Oxford University Press.
- Hallam, S., Shaw, J., & Rhamie, J. (2006). *Evaluation of the primary behaviour and attendance pilot. Research report*. London: Department for Education and Skills.
- Hansen, C. H., & Hansen, R. D. (1991). Constructing personality and social reality through music: Individual differences among fans of

- punk and heavy metal music. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 35(3), 335–350.
- Hanser, S. B. (2010). Music, health, and well-being. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 849–877). New York: Oxford University Press.
- Hargreaves, D. J., & Colman, A. M. (1981). The dimensions of aesthetic reactions to music. *Psychology of Music*, 9(1), 15–20.
- Harland, J., Kinder, K., Lord, P., Stott, A., Schagen, I., & Haynes, J. (2000). *Arts education in secondary schools: Effects and effectiveness*. London: NFER/The Arts Council of England.
- Heatherton, T. F., Strieppe, M., & Wittenberg, L. (1998). Emotional distress and disinhibited eating: the role of the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 301–313.
- Hevner, K. (1935). The affective character of the major and minor modes in music. *American Journal of Psychology*, 47(1), 103–118.
- Hodges, D. A. (2010). Psychophysiological measures. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: theory, research, applications* (pp. 279–311). New York: Oxford University Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Husain, G., Thompson, W. F., & Schellenberg, E. G. (2002). Effects of musical tempo and mode on arousal, mood, and spatial abilities. *Music Perception*, 20(2), 151–171.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796–824.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights,

- unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25.
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Hayes, O. M. (1993). Stability of emotional experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860.
- Janata, P., Birk, J. L., Van Horn, J. D., Leman, M., Tillmann, B., & Bharucha, J. J. (2002). The cortical topography of tonal structures underlying Western music. *Science*, 298(5601), 2167-2170.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 47-68). New York: Guildford Press.
- Johnsen, B. H., Thayer, J. F., & Hugdahl, K. (1995). Affective judgment of the Ekman faces: A dimensional approach. *Journal of Psychophysiology*, 9(3), 193-202.
- Jourdain, R. (1998). *Music, the brain, and ecstasy: How music captures our imagination*. New York: Harper Collins.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). Introduction: Aims, organization, and terminology. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 3-12). New York: Oxford University Press.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). 정서심리학[Emotion]. (민경환, 이옥경, 김지현, 김민희, 김수안 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2007에 출판)
- Kenny, D. T., & Faunce, G. (2004). The impact of group singing on mood, coping and perceived pain in chronic pain patients attending a multidisciplinary pain clinic. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 241-258.

- Kivy, P. (1990). *Music alone: Reflections on a purely musical experience*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Koelsch, S., Fritz, T., von Cramon, D. Y., Muller, K., & Friederici, A. D. (2006). Investigating emotion with music: An fMRI study. *Human Brain Mapping, 27*(3), 239-250.
- Koelsch, S., Kasper, E., Sammler, D., Schulze, K., Gunter, T., & Friederici, A. D. (2004). Music, language and meaning: Brain signatures of semantic processing. *Nature Neuroscience, 7*(3), 302-307.
- Kreutz, G., Ott, U., Teichmann, D., Osawa, P., & Vaitl, D. (2008). Using music to induce emotion: influences of musical preference and absorption. *Psychology of Music, 36*(1), 101-126.
- Krumhansl, C. L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology, 51*(4), 336-352.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist, 50*(5), 372-385.
- Larsen, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence, 24*(5), 535-549.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry, 11*(3), 129-141.
- Laxtha, Inc. (n. d.). 심전도의 RRV 분석 개요. <http://www.laxtha.com/SiteView.asp?x=7&y=45&z=37&infid=160>에서 2014. 11. 28 자료 얻음.
- Levenson, R. W. (1988). Emotion and the autonomic nervous system: A prospectus for research on autonomic specificity. In H. L. Wagner (Ed.), *Social Psychophysiology and emotion: Theory and clinical applications* (pp. 17-42). New York: Wiley.

- Levenson, R. W. (2003). Autonomic specificity and emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 212–214). Oxford: Oxford University Press.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion, 3*(4), 361–377.
- Litle, P., & Zuckerman, M. (1986). Sensation seeking and music preferences. *Personality and Individual Differences, 7*(4), 575–577.
- Lull, J. (1987). Listener's communicative uses of popular music. In J. Lull (Ed.), *Popular music and communication*. Newbury Park, CA: Sage.
- Lundqvist, L., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music: experience, expression, and physiology. *Psychology of Music, 37*(1), 61–90.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods, 4*(1), 84–99.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182–207). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(5), 589–602.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and*

- emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1991). Adding liebe und arbeit; The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *17*(2), 227-232.
- Meyer, L. B. (1956). *Emotion and meaning in music*. Chicago, IL: Chicago University Press.
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, *18*(1), 5-22.
- Miranda, D., & Claes, M. (2008). Personality traits, music preference and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, *14*(3), 277-298.
- Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, *37*(2), 215-233.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(4), 585-595.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(1), 92-104.
- North, A. C., Hargreaves, D. J. (2007). Lifestyle correlates of musical preference: 2. Media, leisure time and music. *Psychology of Music*, *35*(2), 179-200.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational*

- Psychology*, 70(2), 255–272.
- Nyklíček, I., Thayer, J. F., & Van Doornen, L. J. P. (1997). Cardiorespiratory differentiation of musically induced emotions. *Journal of Psychophysiology*, 11(4), 304–321.
- Orne, M. T. (1962). On the social psychology of the psychological experiment with particular reference to demand characteristics and their implications. *American Psychologist*, 17(11), 776–783.
- Parker, G. B., & Brown, L. B. (1982). Coping behaviors that mediate between life events and depression. *Archives of General Psychiatry*, 39(12), 1386–1391.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3–23). New York: Wiley.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192–214.
- Potteiger, J. A., Schroeder, J. M., & Goff, K. L. (2000). Influence of music on ratings of perceived exertion during 20 minutes of moderate intensity exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 91(3), 848–854.
- Rauscher, F. H., Shaw, G. L., & Ky, K. (1993). Music and spatial task performance. *Nature*, 365(6447), 611.
- Rawlings, D., & Ciancarelli, V. (1997). Music preference and the five-factor model of the NEO Personality Inventory. *Psychology of*

- Music*, 25(2), 120–132.
- Rawlings, D., Hodge, M., Sherr, D., & Dempsey, A. (1995). Toughmindedness and preference for musical excerpts, categories and triads. *Psychology of Music*, 23(1), 63–80.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life. The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256.
- Rentfrow, P. J., & McDonald, J. A. (2010). Preference, personality, and emotion. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 669–695). New York: Oxford University Press.
- Richard, N. (2004). Intense emotional responses to music: a test of the physiological arousal hypothesis. *Psychology of Music*, 32(4), 371–388.
- Roberts, D. F., Henriksen, L., & Foehr, U. G. (2009). Adolescence, adolescents, and media. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology, Volume 2: Contextual influences on adolescent development* (pp. 314–344). Hoboken, NJ: Wiley.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S., & Knafo, A. (2002). The Big Five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 789–801.
- Roe, K. (1985). Swedish youth and music: listening patterns and motivations. *Communication Research*, 12(3), 353–362.
- Russell, B. (1945). *A history of Western Philosophy, and its connection with political and social circumstances from the earliest times to present study*. New York: Simon and Schuster.
- Russell, J. A. (1980). Circumplex model of affect. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178.
- Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(2), 86–97.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291–309.
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the brief music in mood regulation scale(B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97–105.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescent's mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Saarikallio, S., Nieminen, S., & Brattico, E. (2012). Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae*, 17(1), 27–39.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: the psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Golman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schellenberg, E. G. (2012). Cognitive performance after music listening: A review of the Mozart effect. In R. A. R. MacDonald,

- G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, health and wellbeing* (pp. 324-338). Oxford, U.K.: Oxford University Press.
- Schellenberg, E. G., & Hallam, S. (2005). Music listening and cognitive abilities in 10- and 11-year-olds: The blur effect. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1060*, 202-209.
- Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2001). Emotional effects of music: Production rules. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: theory and research* (pp. 361-392). Oxford: Oxford University Press.
- Schwartz, K. D., & Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(3), 205-213.
- Sloboda, J. A. (1992). Empirical studies of emotional responses to music. In M. R. Jones & S. Holleran (Eds.), *Cognitive bases of musical communication* (pp. 33-45). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sloboda, J. A. (2010). Music in everyday life: The role of emotions. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 493-514). New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A., & Juslin, P. N. (2010). At the interface between the inner and outer world: Psychological perspectives. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: theory, research, applications* (pp. 73-97). New York: Oxford University Press.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. (1983). Assessment of anger: the state-trait anger scale. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger(Eds.), *Advances in Personality Assessment(Vol. 2, pp. 54-79)*. Hillsdale, NJ. Erlbaum.

- Spychiger, M., Patry, J., Lauper, G., Zimmerman, E., & Weber, E. (1993). Does more music teaching lead to a better social climate? In R. Olechowski & G. Svik (Eds.), *Experimental research in teaching and learning* (pp. 322–326). Bern, Switzerland: Peter Lang.
- Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology (1996). Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. *European Heart Journal*, *17*, 354–381.
- Tervo, J. (2001). Music therapy for adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *6*(1), 79–91.
- Thaut, M. H., & Abiru, M. (2010). Rhythmic auditory stimulation in rehabilitation of movement disorders: A review of current research. *Music Perception*, *27*(4), 263–269.
- Thayer, J. F., & Sinclair, R. C. (1987). Psychological distress: A hierarchical factor model of the MAACL. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *9*(2), 229–233.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(5), 910–925.
- Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology and Health*, *27*(2), 227–241.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Developmental and*

- Psychopathology*, 8(1), 163–182.
- Thomson, C. J., Reece, J. E., & Benedetto, M. D. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 18(2), 150–165.
- Västfjäll, D. (2001–2002). A review of the musical mood induction procedure. *Musicae Scientiae Special Issue*: 173–212.
- Västfjäll, D. (2010). Indirect perceptual, cognitive, and behavioral measures. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: theory, research, applications* (pp. 255–277). New York: Oxford University Press.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490.
- Weaver, J. B. (1991). Exploring the links between personality and media preferences. *Personality and Individual Differences*, 12(12), 1293–1299.
- Wells, A., & Hakanen, E. A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68(3), 445–454.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: concepts, issues and applications* (pp. 56–75). Newbury Park, CA: Sage.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Webster, G. D., & Weir, C. G. (2005). Emotional responses to music:

- interactive effects of mode, texture, and tempo. *Motivation and Emotion*, 29(1), 19–39.
- Weld, H. (1912). An experimental study of musical enjoyment. *American Journal of Psychology*, 23(2), 245–308.
- Witvliet, C., & Vrana, S. (2007). Play it again Sam: Repeated exposure to emotionally evocative music polarizes liking and smiling responses, and influences other affects reports, facial EMG, and heart rate. *Cognition & Emotion*, 21(1), 3–25.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.
- Zentner, M., & Eerola, T. (2010). Self-report measures and models. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 187–221). New York: Oxford University Press.
- Zilmann, D., & Gan, S. (1997). Musical taste in adolescents. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Eds.), *The social psychology of music* (pp. 161–187). Oxford: Oxford University Press.

부 록

부록 1. 음악 사용 기분조절 척도의 원 문항과 한국어 번안 문항

부록 2. 부적 기분조절 기대 척도

부록 3. 정서조절 질문지

부록 4. 정서지능 척도

부록 5. 성격 5요인 척도

부록 6. 정적/부적 감정 목록

부록 7. 음악의 기능 척도

부록 8. 차별적 정서 척도

부록 9. 분노 경향성 척도

부록 10. 슬픔 경향성 척도

부록 1. 음악 사용 기분조절 척도의 원 문항과 한국어 번안 문항

요인	번호	MMR문항
오락 (entertainment)	1	혼자 집에서 바쁘게 일할 때, 나는 배경 음악이 있는 것을 좋아한다. (When I'm busy around the house and no one else is around, I like to have some music on the background.)
	2	나는 외출할 때(예. 학교, 취미, 파티), 그에 알맞은 기분을 내기 위해 음악을 듣는다. (When I'm going out (for example for school, hobbies, or a party), I listen to music to get myself in the right mood.)
	3	나는 청소와 다른 집안일을 보다 즐겁게 하기 위해서 음악을 듣는다. (I listen to music to make cleaning and doing other housework more pleasant.)
	4	나는 분위기를 보다 즐겁게 하기 위해서 대개 배경음악을 듣는다. (I usually put background music on to make the atmosphere more pleasant.)
회복 (revival)	5	나는 피로에 지쳤을 때 음악을 듣는 것으로 휴식을 취한다. (When I'm tired out, I rest by listening to music.)
	6	음악을 듣는 것은 내가 긴장을 푸는 데 도움이 안 된다(R). (Listening to music doesn't help me to relax.)(R)
	7	나는 힘든 하루를 보낸 후에 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다. (I listen to music to perk up after a rough day.)
	8	나는 지쳤을 때 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다. (When I'm exhausted, I listen to music to perk up.)
	9	나는 지쳤을 때 음악에서 새로운 활기를 얻는다. (When I'm exhausted, I get new energy from music.)
	10	나는 바쁜 하루 중, 숨 돌릴 틈을 갖기 위해 음악을 듣는다. (I listen to music to get a breathing space in the middle of a busy day.)
강렬한 느낌 (strong sensation)	11	음악을 듣는 것은 내가 휴식을 취하는 것을 돕는다. (Listening to music helps me to relax)
	12	나의 영혼을 온전히 음악에 쏟는 것은 굉장한 느낌이다. (I feel fantastic putting my soul fully into the music.)
	13	음악은 내가 감명 깊은 경험을 하도록 해주었다. (Music has offered me magnificent experiences.)

	14	음악은 나에게 잊지 못할 순간을 만들어준다. (Music offers me unforgettable moments.)
	15	음악은 내게 강렬한 정서적 경험을 불러일으키지 못한다(R). (Music does not evoke strong emotional experiences in me.)(R)
	16	나는 감정을 불러일으키는 음악을 듣고 싶다. (I want to listen to music that evokes feelings in me.)
	17	나는 온몸으로 음악을 느끼고 싶다. (I want to feel the music in my whole body.)
	18	나는 가끔 음악이 너무 좋다고 느껴져서 소름이 돋는다(좋은 의미로). (Sometimes music feels so great that I get goose bumps(in a positive sense.))
		<hr/>
	19	스트레스를 주는 생각이 머리 속을 끊임없이 맴돌 때, 나는 그것을 잊기 위해 음악을 듣는다. (When stressful thoughts keeps going round and round in my head, I start to listen to music to get them off my mind.)
	20	나에게 음악은 걱정을 잊을 수 있는 방법이다. (For me, music is a way to forget about my worries.)
주의 전환 (diversion)	21	음악을 듣는 것은 내 마음을 어지럽히는 것을 차단하도록 도와준다. (Listening to music helps to block out disturbing factors from my mind.)
	22	나는 기분이 나쁠 때 즐거운, 음악 관련된 활동을 함으로써 기분이 좋아지도록 노력한다. (When I feel bad, I try to get myself in a better mood by engaging in some nice, music-related activity.)
	23	음악의 도움으로도 걱정을 잠시도 잊을 수 없다(R). (I can't push my worries aside with the help of music.)(R)
		<hr/>
	24	화가 났을 때, 나는 내 분노를 표현하는 음악을 듣는 것으로 화를 분출한다. (When I get angry, I give vent to my anger by listening to music that expresses my anger.)
분출 (discharge)	25	모든 것이 절망적으로 느껴질 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다. (When everything feels miserable, I start to listen to music that expresses these feelings.)
	26	누군가에게 화가 났을 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을

		듣는다. (When I'm angry with someone, I listen to music that expresses my anger.) 나는 매우 화가 날 때, 분노를 표현하는 음악을 듣고 싶다.
	27	(When I'm really angry, I feel like listening to some angry music.) 나는 화가 날 때, 분노를 표현하는 음악을 거의 듣지 않는다
	28	(R). (When I'm angry, I almost never listen to angry music.)(R) 모든 것이 안 좋게 느껴질 때, 나의 나쁜 기분을 표현하는 음악을 듣는 것은 도움이 된다.
	29	(When everything feels bad, it helps me to listen to music that expresses my bad feelings.)
정신활동 (mental work)	30	음악은 내가 힘든 경험을 이겨내는데 도움이 되곤 했다. (Music has helped me to work through hard experiences.)
	31	음악은 내 안의 다양한 느낌을 이해하도록 돕는다. (Music helps me to understand different feelings in myself.) 음악을 듣는 것은 나에게 일어났던 여러 일들을 상기시키고 그에 대해 생각하게 한다.
	32	(Listening to music takes me back and gets me thinking about different things that have happened to me.) 음악은 내가 중요한 문제에 대해 생각하도록 영감을 준다.
	33	(Music inspires me to think about important issues.) 무언가로 인해 속상할 때, 내 감정을 명확하게 해주는데 음악은 도움이 된다.
	34	(When I'm distressed by something, music helps me to clarify my feelings.)
		35
위로 (solace)	36	(I listen to music to find solace when worries overwhelm me.) 슬플 때 음악을 드는 것은 내게 위로가 되지 않는다(R).
	37	(Listening to music doesn't comfort me in my sorrows.)(R) 모든 것이 안 좋게 느껴질 때 음악은 나를 이해하고 위로해준다.
	38	(When everything feels bad, music understands and comforts me.) 음악은 내 걱정을 이해해주는 친구와도 같다.
	39	(Music is like a friend who understands my worries.)

40 나는 슬플 때 음악을 들으면 위로가 된다.
(When I'm feeling sad, listening to music comforts me.)

주. R= 역문항

부록 2. 부정 기분조절 기대 척도

※ 아래 문항들을 잘 읽고 당신의 모습과 일치하는 정도를 평가해 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	보통 내 자신을 복돋울 방법을 알 수 있다.	1	2	3	4	5
2	기분을 좋게 하기 위해서 뭔가를 할 수 있다.	1	2	3	4	5
3	진짜로 내 자신에게 낙담하기 시작한다.	1	2	3	4	5
4	결국 진짜 우울해지고 만다.	1	2	3	4	5
5	내 기분에 폭 빠져 있을 수밖에 없다.	1	2	3	4	5
6	결국에는 모든 일이 다 잘될 거라고 생각하는 것이 내 기분을 나아지게 하지는 못한다.	1	2	3	4	5
7	내 자신이 내가 좋아하는 그 무엇이라고 여기는 것에 의해 기분이 좀 나아질 수 있다.	1	2	3	4	5
8	내 자신에게 기분 나쁜 시간은 지나가 버릴 것이라고 얘기하는 것이 나를 안정시키는데 도움이 된다.	1	2	3	4	5
9	기분이 나빠도 주변에서 즐거운 일을 찾을 수 있고 그래서 기분이 좋아질 수 있다.	1	2	3	4	5
10	즐거운 시간들을 생각하면 기분이 괜찮아진다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람을 위해 좋은 일을 하는 것이 나를 기분 좋게 한다.	1	2	3	4	5
12	일을 어떻게 처리하고 계획을 세우는 것이 도움이 될 수 있다.	1	2	3	4	5

부록 3. 정서조절 질문지

※ 각 문항을 잘 읽고 당신과 일치하는 정도를 평가해 주십시오.

번호	문항	전혀 동의하지 않는다			보통 이다			전적으로 동의한다
1	(기쁨이나 즐거움 같은) 긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	(슬픔이나 분노 같은) 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
4	긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.	1	2	3	4	5	6	7
5	스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 나의 감정을 드러내지 않음으로써 감정을 통제한다.	1	2	3	4	5	6	7
7	긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 처해 있는 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 나의 정서를 통제한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	부정적인 감정을 느끼고 있을 때는 표현하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 4. 정서지능 척도

※ 아래 문항들이 당신의 생각이나 행동과 얼마나 일치하는지 평가해 주십시오.

번호	문항	전혀 동의하지 않는다	대체로 동의하지 않는다	보통 이다	대체로 동의한 다	매우 동의한다
1	아무리 기분이 나빠도 좋은 생각을 하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2	사람들이 감정에 치중하는 대신 생각을 더 많이 한다면 살기가 훨씬 수월할 것이다.	1	2	3	4	5
3	감정이나 기분에 주의를 기울이는 것이 가치 있는 일이라고 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
4	나는 내가 어떻게 느끼는지 별로 상관하지 않는다.	1	2	3	4	5
5	때로 나는 내가 어떻게 느끼는지 알 수가 없다.	1	2	3	4	5
6	나는 내가 어떤 느낌을 갖는지 혼란스러울 때가 거의 없다.	1	2	3	4	5
7	느낌은 삶의 방향을 제시해준다.	1	2	3	4	5
8	때로 슬플 때도 있지만, 나는 대체로 미래를 낙관한다.	1	2	3	4	5
9	화가 날 때 “인생에서의 좋은 일”이란 환상에 지나지 않는다고 생각해 버린다.	1	2	3	4	5
10	나는 감정에 따라 행동한다는 것을 믿는다.	1	2	3	4	5
11	내가 무얼 느끼는지 알 수가 없다.	1	2	3	4	5
12	감정을 다루는 최선의 방법은 이를 최대한 경험하는 것이다.	1	2	3	4	5
13	화가 나면, 즐거웠던 일들을 떠올리려 한다.	1	2	3	4	5
14	내 신념과 의견은 내 감정에 따라 늘 변하는 것 같다.	1	2	3	4	5
15	나는 대체로 어떤 일에 대한 나의 느낌을 알고 있다.	1	2	3	4	5
16	대개 내가 어떻게 느끼는지 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
17	사람은 결코 감정에 좌우되어서는 안된다.	1	2	3	4	5
18	나는 결코 내 감정에 지배되지 않는다.	1	2	3	4	5
19	즐거울 때도 있지만 나는 대체로 미래를 비관적으로 본다.	1	2	3	4	5

20	나는 나의 감정에 대해 편하게 느낀다.	1	2	3	4	5
21	내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
22	내 감정이 어떤지 잘 이해할 수 없다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 느낌에 별로 주의를 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
24	나는 자주 나의 느낌에 대하여 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 보통 내 느낌을 명확하게 안다.	1	2	3	4	5
26	아무리 기분이 상해도 즐거운 일을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
27	감정이 인간이 가진 약점이다.	1	2	3	4	5
28	나는 보통 어떤 일에 대한 나의 느낌을 안다.	1	2	3	4	5
29	자신의 감정에 대해 생각하는 것은 시간 낭비이다.	1	2	3	4	5
30	나는 거의 항상 내가 어떻게 느끼는지 정확히 알고 있다.	1	2	3	4	5

부록 5. 성격 5요인 척도

※ 아래 문항을 읽고 각 문항의 내용이 여러분의 평소 모습과 얼마나 일치하는지 표시하여 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 모임에서 분위기를 주도하는 인물이다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들에게 관심이 많다.	1	2	3	4	5
3	항상 무엇이든 할 준비가 되어 있다.	1	2	3	4	5
4	거의 언제나 느긋한 편이다.	1	2	3	4	5
5	상식이나 어휘를 많이 아는 편이다.	1	2	3	4	5
6	여러 사람들 사이에서도 위축되지 않는다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람의 기분을 잘 이해하는 편이다.	1	2	3	4	5
8	세밀한 부분에도 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
9	우울함을 거의 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
10	상상력이 풍부하다.	1	2	3	4	5
11	대화를 먼저 시작하는 편이다.	1	2	3	4	5
12	따뜻하고 부드러운 마음을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
13	어질러지면 즉각 청소한다.	1	2	3	4	5
14	쉽게 불안해진다.	1	2	3	4	5
15	훌륭한 아이디어를 낼 때가 많다.	1	2	3	4	5
16	사교 모임에서 여러 다른 사람과 이야기를 나눈다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들을 위해 시간을 잘 낸다.	1	2	3	4	5
18	질서 정연한 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
19	걱정을 많이 하는 편이다.	1	2	3	4	5
20	이해가 빠른 편이다.	1	2	3	4	5
21	다른 사람의 시선이 나에게 집중되는 것을 꺼려하지 않는다.	1	2	3	4	5
22	다른 사람의 감정을 내 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
23	계획한 것을 그대로 실행한다.	1	2	3	4	5
24	마음이 쉽게 심란해진다.	1	2	3	4	5
25	어려운 단어를 많이 사용한다.	1	2	3	4	5
26	말을 많이 하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5

27	사람들을 편안하게 해준다.	1	2	3	4	5
28	일에 대해서는 가혹하리만큼 열심히 한다.	1	2	3	4	5
29	화를 잘 내는 편이다.	1	2	3	4	5
30	깊은 생각에 잠길 때가 많다.	1	2	3	4	5
31	모임에서 나를 잘 드러내지 않는다.	1	2	3	4	5
32	다른 사람에게 별로 관심이 없다.	1	2	3	4	5
33	내 물건들을 잘 정돈하지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
34	기분의 변화가 심하다.	1	2	3	4	5
35	여러 아이디어로 가득 차 있다.	1	2	3	4	5
36	사람들과 별로 할 이야기가 없다.	1	2	3	4	5
37	다른 사람들의 기분을 상하게 행동할 때가 있다.	1	2	3	4	5
38	일을 엉망으로 만들 때가 많다.	1	2	3	4	5
39	감정의 기복이 심한 편이다.	1	2	3	4	5
40	추상적인 개념을 이해하기 어려울 때가 많다.	1	2	3	4	5
41	나에게 주의가 집중되는 것이 싫다.	1	2	3	4	5
42	다른 사람의 문제에 별로 관심이 없다.	1	2	3	4	5
43	물건들을 사용한 후에 제자리에 두는 것을 잘 잊는다.	1	2	3	4	5
44	쉽게 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
45	추상적인 관념에는 별 관심이 없다.	1	2	3	4	5
46	모르는 사람들과 있을 때 과묵해진다.	1	2	3	4	5
47	다른 사람의 일에 대해 별로 걱정하지 않는다.	1	2	3	4	5
48	해야 할 일을 태만히 한다.	1	2	3	4	5
49	자주 우울해진다.	1	2	3	4	5
50	상상력이 풍부하지 못하다.	1	2	3	4	5

부록 6. 정적/부적 감정 목록

※ 다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 서술한 것입니다. 각 단어를 읽고, **당신의 일상적인 기분상태**가 어떠한지 아래의 5점 척도에 따라 _____ 안에 표시해 주십시오.

전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 그렇다	대체로 그렇다	매우 많이 그렇다
1	2	3	4	5

흥미진진한 _____ 민첩하고 활발한 _____ 강한 _____ 원기 왕성한 _____
 단호한 _____ 죄책감 드는 _____ 피로한 _____ 부끄러운 _____
 혼란스러운 _____ 과민한 _____ 주의 깊은 _____ 흥분된 _____
 열정적인 _____ 자랑스러운 _____ 활기찬 _____ 신경질적인 _____
 겁에 질린 _____ 적대적인 _____ 조바심 나는 _____ 두려운 _____

부록 7. 음악의 기능 척도

※ 아래 문항을 읽고 각 문항의 내용이 음악과 관련된 여러분의 경험과 얼마나 일치하는지 표시하여 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	음악을 들으면 친구들과 내가 함께했던 과거의 행복한 순간들을 떠올릴 수 있다.	1	2	3	4	5
2	친구와 음악을 듣는 것은 우리 인생의 좋은 추억을 공유할 수 있는 방법이다.	1	2	3	4	5
3	나는 친구들을 만나서 좋은 음악을 듣는다.	1	2	3	4	5
4	음악회에 가고 음반을 듣는 것은 나와 내 친구들이 서로 만나고 사이 좋게 지내는 방법이다.	1	2	3	4	5
5	친구들과 함께 음악을 듣거나 음악회에 갈 때 우리가 진정으로 통한다는 느낌을 받는다.	1	2	3	4	5
6	나는 가족에게 음악에 대해 얘기하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
7	우리 가족의 공통된 음악취향은 우리 가족을 결속시킨다.	1	2	3	4	5
8	음악으로 인해 나는 가족과 공통된 관심사를 가질 수 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 가족/친척과 음악 듣는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
10	나는 음악 감상을 통해 기분을 풀 수 있다.	1	2	3	4	5
11	음악은 스트레스를 감소시킨다고 생각한다.	1	2	3	4	5
12	음악은 나의 좌절감을 완화시켜 준다.	1	2	3	4	5
13	음악은 나의 좌절감을 해소시키는 수단이다.	1	2	3	4	5
14	어떤 노래는 매우 강력해서 들으면 눈물이 난다.	1	2	3	4	5
15	노래에서 전해지는 느낌은 내 마음을 녹일 수 있다.	1	2	3	4	5
16	음악이 감정을 전한다는 것은 나에게 중요하다.	1	2	3	4	5
17	음악은 소리에 실린 감정이다.	1	2	3	4	5
18	나는 특정한 음악에 맞춰 춤추는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5

19	어떤 음악을 들으면 춤추고 싶어진다.	1	2	3	4	5
20	나는 춤추러 가는 것을 좋아하고, 그 때 음악의 종류는 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
21	나는 어떤 일을 할 때 배경음악을 필요로 한다.	1	2	3	4	5
22	많은 경우 나는 배경음악을 필요로 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 무엇을 하든지 배경음악을 들으면서 한다.	1	2	3	4	5
24	음악은 내가 집중하는 것을 돕는다.	1	2	3	4	5
25	나는 나에게 맞는 음악을 들을 때 과업에 집중을 유지할 수 있다.	1	2	3	4	5
26	음악 감상은 내가 집중하는 것을 가능하게 한다.	1	2	3	4	5
27	나는 나의 정치적 신념과 어울리는 음악을 주로 듣는다.	1	2	3	4	5
28	내가 좋아하는 음악들은 보통 정치적이다.	1	2	3	4	5
29	음악은 정치적 참여의 수단으로서 내 인생에서 중요한 역할을 한다.	1	2	3	4	5
30	우리나라의 음악은 다른 나라에 우리나라의 이미지를 보여주는 것이다.	1	2	3	4	5
31	음악은 국가의 문화와 역사를 반영한다.	1	2	3	4	5
32	우리나라의 음악은 우리의 정체성을 확립하는 한 부분이다.	1	2	3	4	5
33	나의 개인적 성장은 음악에 의해 긍정적인 영향을 받았다.	1	2	3	4	5
34	음악은 나의 인생과 가치관에 어떤 방식으로든 영향을 준다.	1	2	3	4	5
35	음악은 나의 가치를 발전시키는 과정에서 매우 중요하다.	1	2	3	4	5

부록 8. 차별적 정서 척도

※ 다음은 정서에 관한 문항들입니다. 현재 당신이 얼마나 아래의 감정들을 느끼는지 그 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 표시해 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 자주 그렇다
1	기쁘니까?	1	2	3	4	5
2	행복합니까?	1	2	3	4	5
3	모든 일이 내 뜻대로 풀리듯 즐겁습니까?	1	2	3	4	5
4	기분이 처지고 행복하지 않습니까?	1	2	3	4	5
5	울음이 날 듯 슬프고 울적합니까?	1	2	3	4	5
6	일이 잘 풀리지 않을 때처럼 낙담합니까?	1	2	3	4	5
7	누군가에게 분노를 느낍니까?	1	2	3	4	5
8	누군가에게 소리를 지르거나 무언가를 던지고 싶습니까?	1	2	3	4	5
9	누군가에게 화가 나고 짜증이 납니까?	1	2	3	4	5

부록 9. 분노 경향성 척도

※ 다음 문항들이 얼마나 당신을 잘 나타내는지 평가해 주십시오. 각 문항을 잘 읽으시고 각 문항의 오른쪽에 있는 다섯 개의 항목 중에서 당신이 평소에 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내 주는 문항 하나에 표시하여 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 불 같은 성질을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 쉽게 화를 낸다.	1	2	3	4	5
3	나는 성미 급한 사람이다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람이 나만 나무랄 때, 나는 화가 난다.	1	2	3	4	5
5	내가 다른 사람 앞에서 비판 받을 때 나는 화가 난다.	1	2	3	4	5
6	내가 다른 사람의 실수 때문에 뒤쳐질 때, 나는 화가 난다.	1	2	3	4	5
7	내가 일을 잘하고 나서 나쁜 평가를 받았을 때, 나는 격분한다.	1	2	3	4	5
8	화가 날 때, 나는 견잡을 수 없다.	1	2	3	4	5
9	내가 일을 잘 했는데도 인정을 받지 못하면, 나는 불쾌감을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	자신이 항상 옳다고 생각하는 사람들은 나를 짜증나게 한다.	1	2	3	4	5
11	나는 화가 날 때, 심한 말을 한다.	1	2	3	4	5
12	나는 격분하는 것을 느낀다.	1	2	3	4	5
13	나는 화나는 것을 느낀다.	1	2	3	4	5
14	나는 좌절을 느낄 때, 누군가를 때리고 싶다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람이 내게 강요할 때, 나는 피가 끓어오른다.	1	2	3	4	5

부록 10. 슬픔 경향성 척도

※ 다음 문항들이 얼마나 당신을 잘 나타내는지 평가해 주십시오. 각 문항을 잘 읽으시고 각 문항의 오른쪽에 있는 다섯 개의 항목 중에서 당신이 평소에 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내 주는 문항 하나에 표시하여 주십시오.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	현실과 이상의 괴리가 나를 슬프게 한다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람으로부터 외면당하면, 코끝이 찡해지고 목이 메인다.	1	2	3	4	5
3	갑자기 울고 싶을 때가 있다.	1	2	3	4	5
4	좌절을 경험하면, 기운이 빠지면서 포기하고 싶다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람으로부터 거절 당하면, 눈물이 나려고 한다.	1	2	3	4	5
6	슬퍼지면 손가락 하나도 움직이기 힘들다.	1	2	3	4	5
7	나는 일상생활에서 자주 슬픔을 느낀다.	1	2	3	4	5
8	나는 쉽게 우울해진다.	1	2	3	4	5
9	무기력하게 느끼는 때가 많다.	1	2	3	4	5
10	나는 불행하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
11	한번 슬퍼지면, 슬픔에서 좀처럼 헤어나오지 못한다.	1	2	3	4	5
12	일이 한 번 어긋나면, 내 힘으로 되돌리기 어렵다고 느낀다.	1	2	3	4	5
13	슬퍼지면 가슴이 찢어지는 것 같다.	1	2	3	4	5
14	나는 자주 풀이 죽는다.	1	2	3	4	5
15	좌절을 경험하면, 내 힘으로 할 수 있는 것이 없다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5

Abstract

The Function of Music Listening in Emotion Regulation

Jung Yun Lee

Department of Psychology

Graduate School

Seoul National University

The main purpose of this study is to validate the Korean-Music in Mood Regulation scale(K-MMR) which measures the differential use of mood regulatory strategies while listening to music, and to explore individual differences in the use of the regulatory strategies by music listening. Finally, an examination of the effect of music on emotion regulation was conducted with multi-method approaches.

In study 1, the results of factor analyses found evidence regarding six factor structure: revival, discharge, strong sensation, entertainment, diversion, and solace. Also, the measurement model showed adequate internal consistency and reliability.

An examination of Individual differences in the use of the

regulatory strategies by music listening with regard to personal experiences and personality traits was conducted in study 2. The use of mood regulatory strategies was related to the experience of positive affect. Overall, women used regulatory strategies more than men and experience in music education was correlated to the use of mood regulatory strategies by music listening. Personality traits were associated differentially to the regulatory strategies and Agreeableness and Openness to experience appeared to be the most salient traits related to the regulatory strategies among the Big Five.

An experimental study was performed to investigate the outcome of emotion regulation depending on the type of emotion and music in study 3. Self-report and broad range of electrocardiographic variables were measured simultaneously in order to attain reliability in measuring emotion. Participants listened to joyful music and peaceful music after being induced to feel anger and sadness. Joyful music appeared to be effective on emotion improvement regardless of the type of induced emotion according to the self-reports. However, there was an interaction effect between the type of emotion and music according to electrocardiographic variables. Joyful music was an effective means to reduce anger, while sadness was reduced by listening to peaceful music. Familiarity to music and traits experiencing specific emotions did not affect the result.

Keywords : music listening, emotion, emotion regulation,
Korean-Music in Mood Regulation scale, individual difference,
ECG

Student Number : 2012-30042