

A Study on the Musical Activities and Musical Preference according to Coping Strategy of University Students

Hwang, Eun-young*

The purpose of this research was to investigate the musical activities and musical preference according to coping strategy of university students. The survey was conducted to 200 students and the data of 168 was analysed. The results of the research are as follows. First, the number of problem-solving coping was the highest, and the number of emotional-alleviate coping was the lowest. And coping strategy between male and female student showed a significant difference. Second, music listening was the most preferred activity. There was a significant difference in the most preferred activity between male and female students, also between active and inactive coping strategy. However, the most doing activity between music major students and non-music major students showed a significant difference. In addition, there was a significant differences in the purpose of playing instruments between male and female students and among academic year. Third, Korean-pop was the most preferred genre. Result showed a significant difference in preferred musical elements between male and female students. There were genre, melody, loudness, and theme of lyric. Meanwhile, preferred musical elements between active and inactive coping strategy showed a statistical differences. There were rhythm, timbre, and medium of listening. Finally, there were statistical differences in the preferred harmony and familiarity between music major students and non-music major students.

Keywords : Stress, Coping strategy, Musical activity, Musical preference, University student

* Visiting Professor, Dept. of Music Therapy, Graduate School of Sookmyung Women's University

대학생의 스트레스 대처전략에 따른 음악활동과 음악선호 조사 연구

황은영*

이 연구는 대학생들을 위한 스트레스 감소 음악프로그램 개발을 위한 기초자료로서 대학생들의 스트레스 대처 전략에 따라 음악활동과 음악선호가 어떠한가를 알아보기 위한 것이었다. 대학생 168명의 자료를 사용하여 스트레스 대처 전략, 음악활동과 음악선호에 대한 설문조사를 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생들은 보통 이상의 스트레스를 경험하고 있었으며 스트레스 대처 전략은 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처, 소망적 사고 대처, 정서완화적 대처순이었다. 성별에 따라 대처전략은 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 둘째, 대학생들은 음악감상을 가장 많이 하고 가장 선호하였다. 선호하는 활동은 성별, 대처전략에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며 많이 하는 활동은 음악전공 유무에 따라 차이가 있었다. 또한 활동의 목적에 있어서도 악기연주의 경우 성별, 학년에 따라 통계적으로 차이가 있었으며 작곡의 경우는 음악전공 유무에 따라 차이가 있었다. 셋째, 대학생들은 대중음악을 가장 선호하였으며 선호하는 장르도 성별, 음악전공 유무에 따라 차이가 있었다. 선호하는 음악요인에 있어서도 멜로디, 소리 크기, 가사주제에 대해서는 성별에 따라 차이가 있었으며 화성과 친숙도는 음악전공 유무에 따라 차이가 있었다. 한편, 리듬, 음색, 감상방법에 대해서는 대처 전략에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

핵심어 : 스트레스, 대처전략, 음악활동, 음악선호, 대학생

* 숙명여대 음악치료대학원 초빙교수 (heymt@naver.com)

I. 서론

스트레스란 인간이 살아가면서 대하게 되는 모든 환경적, 심리적, 물리적 자극에 의해 신체적, 심리적 항상성의 상태가 위협을 받거나 균형이 깨진 상태를 말한다(Black & Berman, 1999). 더욱이 복잡하고 빨라지는 현대사회에서 사람들은 더 많은 환경적 자극에 노출되고 이로 인해 더 많은 스트레스를 경험하게 된다. 특별히 우리 사회에서 대학생들은 늘어나는 청년 실업, 학업부담과 등록금 문제, 그리고 진로에 대한 불안으로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있다(유병기, 2010). 대학생들의 스트레스는 학교생활뿐만 아니라 일상생활에서도 우울과 불안, 불만, 그리고 부적응을 초래하며 나아가 졸업 후 사회에 적응하는데도 어려움을 겪게 한다(박재원, 서수교, 2006).

결국 우리가 만나는 모든 자극은 스트레스가 될 수 있기 때문에 스트레스는 피하거나 완전히 제거될 수 없으며 중요한 것은 스트레스를 어떻게 통제하고 대처하는가에 대한 문제이다. 즉, 모든 환경자극에서 적절하게 통제될 수 있는 스트레스는 좋은 스트레스가 될 수 있으며 통제 될 수 없는 스트레스는 인간에게 신체적, 심리적, 그리고 질병을 유발하는 나쁜 스트레스가 된다(변광호, 2005). 그러나 스트레스는 각각 개인이 경험하는 수준에 따라 다르게 느껴지는 것이므로 이에 대처하는 방법도 각각 개인에 따라 다르다.

스트레스 대처 행동이란 개인이 스트레스에서 벗어나기 위해 어떤 행위를 하거나 또는 위기에 대항하는 능동적인 과정이며 자신에게서 발생하는 어떤 문제를 해결하기 위해 노력하는 과정을 말한다(Lazarus & Folkman, 1984/1994). 스트레스에 대한 대처는 문제를 유발하는 상황에 집중하여 해결하고자 하는 적극적인 대처와 문제로부터 도피하거나 막연한 기대감을 갖는 소극적인 대처로 나타난다.

국내 대학생들을 대상으로 스트레스 대처 행동을 조사한 연구 결과는 다양하다. 대학생들은 문제를 해결하기 위해 막연한 기대감을 갖는 소망적 사고를 하기도 하고(전미애, 2006), 구체적인 방법을 찾아 문제를 해결하는 문제중심적 전략을 보이기도 한다(이기학, 이하나, 이학주, 정현주, 2006; 문태영, 2006). 또한, 스트레스를 관리하는 적절한 교육의 부재로 인해 자신의 문제를 회피 혹은 합리화 하는 방식을 취하거나, 부적절한 방법으로 음주나 지나친 음식섭취를 하기도 한다(유채영, 김혜미, 2010).

성별에 따라서는 여학생의 경우, 남학생보다 정서중심적인 대처, 소망적 사고, 사회적 지지추구 방식을 많이 사용한다(안형근, 2000). 한편, 김윤정(2000)은 2학년이 문제해결 중심의 스트레스 전략을 많이 취하는 반면 4학년은 이 방법을 선호하지 않았다고 한다. 이처럼 스트레스 대처 전략은 성별 뿐만 아니라 학년 등 개인적 변인에 따라 다양하게 나타날 수 있다.

스트레스 대처와 관련하여 일반적으로 스트레스에 적절하게 대처하는 사람일수록 행복감이 높으며, 우울수준이 낮고(김정희, 이장호, 1985), 또한 사회적인 문제해결력이 높다고 하였다(윤수

영, 2002). 그러나 스트레스에 적절하게 대처하지 못하면 심리적 불안을 야기시키고 자기 존중감을 감소시키며(유병기, 2010), 결국 부적응을 초래하고 자신의 대학생활에 대한 만족도를 감소시켜 자신의 미래를 준비하는데 부정적인 영향을 미치게 된다(김혜정, 백용매, 2006). 따라서 적절하게 스트레스를 대처할 수 있는 전략을 찾는 것이 중요하다.

한편, 다양한 음악적 경험은 스트레스로 인한 신체적, 심리적, 행동적 증상을 감소시키는데 도움이 된다. 첫째, 신체적으로 스트레스는 자율신경계의 균형을 깨뜨려 호흡, 심장박동 순환활동을 활발하게 하면서 혈압을 상승시키고 근육을 긴장시키며 이로 인해 쉽게 피로감을 느끼게 한다(Ivancevich & Matteson, 1980). 이때 음악은 스트레스를 조절하는 자율신경계에 영향을 미쳐 호흡, 맥박, 심박을 조절하며 신진대사나 호르몬 분비에 영향을 미쳐 긴장이완을 유도할 수 있다(곽은주, 2006; Schuster, 1985). 또한 뇌파를 자극하여 더욱 편안함을 유도하며 특히 알파파를 유도하여 자율신경계의 복원과 안정화를 유도할 수도 있다(정은주, 2003). 즉, 진정시키는 음악, 즉 비교적 음이 길고 지속적이며 멜로디에 있어서 상승과 하강의 폭이 좁으며 내재된 박이 있고 느린 템포, 협화음의 음악을 들으면 부교감신경이 자극되어 안정되고 스트레스로 인해 깨어진 신체가 균형된 상태로 유지될 수 있다(Radocy & Boyle, 2001/1997; White, 1999).

둘째, 심리적으로 스트레스는 분노, 두려움, 불안, 걱정 등의 부정적인 정서를 유발한다(변광호, 2005; Ivancevich & Matteson, 1980). 음악은 오래전부터 인간의 마음에 직접 작용하여 감정과 정서를 불러 일으키고 변화시키는데 효과적인 매체로 알려져 왔다(Radocy & Boyle, 2001/1997). 즉, 음악을 들으면 변연계가 자극되어 기억과 연상을 유도함으로 기분이 변화될 수 있고(Crowe, 2004), 악기를 연주하면서 자신의 감정을 표현하고 조절하게 할 수 있으며(최유리, 2002) 노래를 부르면서 호흡을 통해 안정감을 유지하고 심리적인 안정과 만족을 느끼게 된다(Bailey, 1984; Newham, 1998).

셋째, 행동적으로 스트레스는 거친 언어 사용, 중독, 혹은 강박적인 행동 등으로 인해 사회적으로 의사소통의 단절 등을 경험하게 한다. 음악은 상징과 의사소통의 도구로서 사람들의 삶의 양식을 반영하고 개인과 집단의 표현과 소통에 유용한 도구이다(Abeles, 1980; Haack, 1980). 즉, 함께 노래를 부르거나 연주, 합창, 노래를 만드는 활동 등에 참여하는 경험을 통해 즐거움과 만족을 얻을 수 있으며 이를 통해 긍정적인 교류의 기회를 갖도록 도와준다(Edgerton, 1990; Kathy, 2005; Silverman, 2003).

이처럼 다양한 음악경험은 오래전부터 스트레스로 인한 증상들을 다루기 위한 좋은 전략이 되어 왔다. 그러나 스트레스에 대한 이러한 느낌들은 매우 주관적인 느낌이며 복잡한 성격을 가지고 있고 또한 각 개인별로 서로 다른 양상으로 나타나게 된다(O'Callaghan & Colegrove, 1998). 게다가 개인의 심리적인 기질에 따라 선호하는 음악요인도 다르다(Kopacz, 2005; McCown, Keiser, Mulhearn & Williamson, 1997; Rawlings, Hodge, Sherr & Dempsey 1995). 또한 음악적 반응은 음악을 전공한 사람과 그렇지 않은 사람 사이에도 차이가 있다(조명진, 2004).

따라서 음악경험을 통해 스트레스 감소라는 치료적 목적을 더욱 효과적으로 달성하기 위해서는 선호도 등 개인적 변인이 고려되어야 한다(황은영, 2008). 구체적으로 자신이 선호하는 음악 활동에 참여할 때는 더 많은 기대감을 갖기 때문에 적극적으로 참여하게 되고 이로 인해 면역시스템이 증가되어 더 많은 긴장이완을 유도할 수 있다. 또한 개인이 스스로 음악을 선택하여 감상할 경우 불안이나 우울 감소에 더욱 효과적이다(Iwanaga & Moroki, 1999; Thaut & Davis, 1993; Walworth, 2003). 뿐만 아니라 음악경험에 긍정적인 생각을 가진 사람들은 더욱 음악활동에 적극적으로 참여하게 되어 그 치료적 목적을 더욱 효과적으로 달성하게 된다(Burns, Sledge, Fuller, Daggy, & Monahan, 2005).

결국, 스트레스 증상을 다루기 위한 효과적인 음악 프로그램이 되기 위해서는 개인적 변인, 즉 성별, 연령, 선호도, 음악활동에 대한 관심 등을 알고 이에 따라 적절한 음악프로그램을 적용하는 것이 필요하다. 하지만 지금까지 연구에 의하면 스트레스 감소를 위한 음악활동에서 개인적인 변인이나 스트레스 대처 전략을 고려한 연구는 미비하였다. 따라서 이 연구는 대학생들의 스트레스 감소를 위한 음악프로그램 개발을 위한 기초자료로서 각 개인의 스트레스 대처 전략에 따라 음악활동과 음악선호가 어떠한가를 알아보고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 1) 대학생들의 스트레스 대처 전략은 어떠한가?
- 2) 대학생들의 음악활동과 음악선호는 어떠한가?
- 3) 대학생들의 음악활동과 음악선호는 개인변인(성, 학년, 음악전공 유무)에 따라 차이가 있는가?
- 4) 대학생들의 음악활동과 음악선호는 스트레스 대처 전략에 따라 차이가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

이 연구는 2011년 9월부터 2012년 1월까지 서울 소재의 S여대와 K대학에서 교양수업, 전공수업, 혹은 계절학기 수업을 듣는 대학생 중 200명을 대상으로 하였다. 2011년 11월부터 2012년 1월까지 설문조사를 실시하였으며 설문에 응답하지 않거나 혹은 응답이 불완전하거나 성실하지 못한 32부를 제외한 168부(84.4%)를 분석대상으로 하였다.

2. 측정도구

이 연구에는 크게 2가지 범주의 측정도구가 사용되었다. 첫째, 스트레스 대처 전략을 알아보기 위해 Lazarus와 Folkman(1984/1994)이 개발한 대처방식 척도를 기초로 하여 김정희와 이장호(1985)가 요인분석하여 구성한 것을 다시 연구자가 수정, 보완하여 사용하였다. 즉, 응답이 어렵거나 표현이 부적절한 문항 등은 수정하였다.

이 척도에서 스트레스 대처 방식은 문제 중심적 사고, 사회적 지지 추구 대처, 소망적 사고 대처, 그리고 정서 완화적 대처방식 네 범주로 분류된다. 이중 문제 중심적 사고와 사회적 지지 추구 대처는 적극적 대처로, 소망적 사고 대처와 정서 완화적 대처방식은 소극적 대처로 구분된다. 각 척도는 4점 척도로 구성되어 있으며 높은 점수일수록 그 전략을 많이 사용한다고 할 수 있다.

구체적으로 문제 중심적 대처는 문제해결을 목표로 하거나 스트레스원을 변화시키기 위해 어떤 일을 하는 것으로 스트레스에 대한 합리적 행동방안을 모색하여 스스로 스트레스를 해소하려고 노력하는 반응을 의미한다. 사회적 지지추구 대처는 스트레스에 대처하기 위하여 친구, 가족, 교사 또는 전문가의 도움을 구하는 등의 적극적인 반응을 의미한다.

한편, 소망적 사고 대처는 문제를 고의로 무시하거나 시간이 지나면 달라질 것이라는 막연한 기대감을 가지고 실제적인 대처는 하지 않는 반응을 의미하며 정서완화적 대처는 스트레스 상황과 관련되어 있는 부정적 정서, 고통을 줄이거나 관리하려는 목표를 가진 다양한 시도를 뜻하며 현실부정, 선택적 망각, 자기 합리화 등을 통해 스트레스를 감소시키려는 반응을 의미한다.

스트레스 대처 전략을 파악하기 위한 측정도구의 하위 영역별 내적 일치도를 확인하기 위해 Cronbach α 를 구한 결과 0.708~0.782로 모두 0.7이상으로 전반적으로 각 척도를 측정하기 위해 적절한 내적 일치도를 갖는다고 할 수 있다. 대인관계별 문항구성과 Cronbach α 값은 <표 1>과 같다.

<표 1> 스트레스 대처 전략 측정 문항과 Cronbach α 값

내용	하위요인	문항번호	Cronbach α
적극적 대처	문제중심적 대처	1,2,5,8,17,22,25,33,34,38	0.782
	사회적지지 추구 대처	6,7,14,16,19,28,30,37	0.716
소극적 대처	정서완화적 대처	9,10,11,12,13,21,23,26,31,36	0.728
	소망적사고 대처	3,4,15,18,20,24,27,29,32,35	0.708

또한 음악활동과 음악선호를 파악하기 위해서는 김경혜(2001), 한영은(2010), 그리고 박소연과 황은영(2011)의 선호도 조사연구에서 사용된 문항을 참고로 하여 연구자가 작성하였다(<표 2>

참조). 각 문항의 신뢰도와 타당도는 먼저 연구자가 작성한 설문 문항을 대상으로 1차적으로 전문 음악치료사 2명을 통해 내용타당도를 확인하였으며 다음에 응답이 어려운 문항, 적절하지 않은 문항 등을 수정하여 음악활동과 음악선호를 파악하기 위해 적절한 문항을 선정하였다.

최종 선정된 문항은 총 4부분으로 구성된다. 첫 번째 부분은 응답자의 개인변인을 알아보기 위해 성별, 연령, 전공, 그리고 학년에 대해 조사하였다. 두 번째 부분은 음악활동을 조사하기 위한 것으로 문항 1부터 문항 6까지로 구성하였다. 세 번째 부분은 음악선호에 대한 것을 알아보기 위한 것으로 문항 7부터 16까지 총 10문항으로 구성하였다. 마지막 부분은 음악활동에 대한 요구를 조사하기 위한 것으로 총 6문항으로 구성하였다.

설문의 응답 방식은 동일 질문에 대해 각각 음악적 경험별로 하나 혹은 복수로 응답을 하도록 하였으며 음악요인의 선호도를 묻는 질문은 범주형 자료로 응답하도록 하였다.

〈표 2〉 음악활동과 음악선호조사 문항별 범주와 세부 내용

범주	세부분항	문항수
기본정보	성별, 연령, 전공(음악/비음악), 학년	4
음악활동	문항 1 ~ 문항 6	6
음악 요인 및 장르 선호	문항 7 ~ 문항 16	10
음악활동 요구	문항 17 ~ 문항 22	6

3. 분석방법

이 연구의 자료 분석은 SPSS 19.0을 사용하여 음악활동과 음악선호를 알아보기 위해 범주별 빈도와 백분율을 계산하였다. 스트레스 대처 전략을 파악하기 위해서는 각 범주별 합과 평균을 계산하였다. 또한 스트레스 대처 전략과 개인변인에 따른 음악활동과 음악선호와의 관련성을 알아보기 위해서는 범주형 자료임을 고려하여 교차분석을 실시하였다.

III. 연구결과

대학생들의 성별, 학년, 음악전공 유무 등의 개인변인과 스트레스 대처 전략에 따라 음악활동과 음악선호가 어떠한가를 알아보기 위한 연구 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 특징

이 연구에 참여한 대상자는 총 168명이며 남학생은 59명(35.1%), 여학생은 109명(64.9%)이었다. 학년별로 살펴보면 1학년은 56명(33.3%), 2학년은 30명(17.9%), 3학년은 27명(16.1%), 4학년은 55명(32.7%)이었다. 이중 음악전공자는 37명(22%)이며 음악 비전공자는 131명(78%)이었다. 연령은 20세 이하 62명(36.9%), 21~24세는 82명(48.8%), 25세 이상은 24명(14.3%)이었다.

2. 개인변인에 따른 음악활동과 음악선호 조사 결과

1) 음악활동 조사 결과

이 연구에서 대학생들의 음악활동을 조사하기 위해 각 음악경험을 중심으로 조사하였다. 첫째, 가장 많이 하는 활동과 가장 선호하는 활동을 조사한 결과 가장 많이 하는 활동은 음악 감상(114명, 67.98%)이며 가장 좋아하는 활동 역시 음악 감상이라는 응답이 70명(41.7%)으로 가장 많았다. 각 활동에 소요하는 시간은 음악 감상의 경우 평균 1.78시간($SD = 1.17$)으로 가장 많았으며 작곡의 경우 0.17시간($SD = 0.44$)으로 가장 적었다(〈표 3〉 참조).

〈표 3〉 각 활동상태와 소요시간

활동명	많이 하는 활동 N(%)	선호 하는 활동 N(%)	활동시간 M(SD)
악기연주	35(20.8)	41(24.4)	0.64(1.05)
음악감상	114(67.9)	70(41.7)	1.78(1.17)
노래부르기	16(9.5)	41(24.4)	0.59(0.69)
작곡	3(1.8)	2(1.2)	0.17(0.44)
콘서트 등 관람	-	14(8.3)	1회(0.88)

선호하는 활동과 많이 하는 활동이 성별, 학년별, 음악전공 유무에 따라 차이가 있는가를 알아보기 위해 교차 분석을 실시한 결과 성별에 따라 선호하는 활동이 차이가 있었다. 구체적으로 남학생들은 음악 감상을 가장 좋아하고 다음으로 노래 부르기를 선호하였지만 여학생들의 경우 음악 감상 다음으로 악기연주를 선호하였다. 그리고 여학생들의 경우 콘서트 등 음악회 관람을 남학생들 보다 더 많이 선호하였다. 음악전공 유무에 따라서 많이 하는 음악활동은 차이가 있었지만 선호하는 활동은 차이가 없었다(〈표 4〉 참조). 구체적으로 음악전공자들은 자신의 전공악기와 관련된 활동을 많이 하고 있었다.

〈표 4〉 성별, 학년별, 음악전공 유무별 음악활동 차이

	성(gender)× 많이 하는 음악활동	성(gender)× 선호하는 음악활동	학년× 많이 하는 음악활동	학년× 선호하는 음악활동	전공× 많이 하는 활동	전공× 선호하는 활동
χ^2	7.217	11.663	16.170	20.854	27.378	10.069
p 값	0.065	0.040*	0.063	0.142	0.000**	0.073

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

한편 각 활동의 동반참여자를 분석한 결과, 음악감상의 경우는 혼자서 하는 경우가 157명(93.5%)으로 가장 많았으며 노래부르기의 경우는 81명(48.2%)이 동성친구와 한다고 하였다(〈표 5〉 참조). 각 음악활동에 대한 동반참여자는 노래부르기의 경우 학년에 따라 차이가 있었으며($\chi^2 = 36.469, p = 0.010$) 콘서트 관람의 경우에는 성($\chi^2 = 36.257, p = 0.000$), 그리고 학년($\chi^2 = 36.280, p = 0.020$)에 따라서도 차이가 있었다.

구체적으로 살펴보면, 노래부르기를 4학년의 경우 혼자 한다는 응답이 가장 많았지만 1-3학년의 경우는 동성/이성 친구와 함께 한다는 응답이 가장 많았다. 콘서트 관람의 경우, 남학생들은 동성친구와, 여학생들은 이성친구와 함께 한다는 응답이 가장 많았으며 학년별로는 1-3학년의 경우 동성친구와, 4학년의 경우는 이성친구와 함께 한다는 응답이 가장 많았다.

〈표 5〉 각 활동별 동반 참여자

참여자	악기연주 N(%)	음악감상 N(%)	노래부르기 N(%)	작곡 N(%)	콘서트관람 N(%)
혼자	113(67.3)	157(93.5%)	61(36.3)	91(54.2)	11(6.5)
동성/이성친구	27(16.1)	8(4.8)	88(52.4)	7(4.2)	122(72.6)
형제/자매	2(1.2)	2(1.2)	6(3.6)	0	7(4.2)
부모님	0	0	3(1.8)	0	7(4.2)
기타*	26(14.2)	1(0.6)	10(6.0)	70(41.7)	21(12.5)
전체	168(100)	168(100)	168(100)	168(100)	168(100)

* 기타는 무응답 포함

각각 음악활동의 목적을 순위별로 복수응답으로 조사한 결과, 음악감상의 경우 1순위 응답에서는 ‘기분전환을 위해’가 47명(28%)으로 가장 많았으며 노래부르기의 경우 1순위 응답에서는 ‘친구들과 어울리기 위해’라는 응답이 가장 많았다(〈표 6〉 참조). 각 음악활동의 목적이 성별, 학년, 음악전공 유무에 따라 차이가 있는가를 알아보기 위한 결과는 다음과 같다(〈표 7〉, 〈표 8〉, 〈표

9) 참조).

구체적으로 살펴보면, 악기연주의 목적이 성별, 학년에 따라 차이가 있었는데 여학생의 경우 ‘즐거움/기쁨을 얻기 위해’ 다음으로 ‘지식을 얻기 위해’라는 응답이 많았는데 남학생의 경우 ‘즐거움/기쁨을 얻기 위해’ 다음으로 ‘기분전환을 위해’라는 응답이 많았다. 한편, 학년별로는 1학년의 경우는 ‘즐거움/기쁨을 얻기 위해’라는 응답이, 4학년의 경우는 ‘기분전환을 위해’라는 응답이 가장 많았다. 한편, 전공에 따라서는 작곡의 목적이 차이가 있었는데 음악전공자들은 작곡의 목적이 ‘지식을 얻기 위해’가 가장 많았지만 음악비전공자들은 거의 대부분 응답하지 않았다.

〈표 6〉 음악활동별 목적 순위 분석 결과*

활동명	1순위 (N, %)	2 순위 (N, %)	3 순위 (N, %)
음악감상	기분전환을 위해 (47, 28.0)	명상/마음의 평정 (49, 29.2)	스트레스 해소를 위해 (41, 24.4)
노래부르기	친구들과 어울리기 위해 (45, 26.8)	기분전환을 위해 (52, 31)	스트레스 해소를 위해 (32, 19.0)
악기연주	즐거움/기쁨을 얻기 위해 (35, 20.8)	지식을 얻기 위해 (32, 19.0)	스트레스 해소를 위해 (30, 17.9)
작곡	지식을 얻기 위해 (35, 20.8)	즐거움/기쁨을 얻기 위해 (15, 8.9)	기분전환을 위해 (13, 7.7)
콘서트 등 관람	즐거움/기쁨을 얻기 위해 (77, 45.8)	기분전환을 위해 (26, 15.5)	스트레스 해소를 위해 (33, 19.6)

* 각각 음악활동에 대해 순위별 응답에서 최다 빈도를 기술하였음.

〈표 7〉 성별 음악활동 목적 교차분석결과

	성(gender)× 음악감상	성(gender)× 노래부르기	성(gender)× 악기연주	성(gender)× 작곡	성(gender)× 콘서트관람
χ^2	9.832	5.259	21.395	14.948	8.667
p값	0.277	0.730	0.030*	0.185	0.277

* $p < .05$

〈표 8〉 학년별 음악활동 목적 교차분석결과

	학년×음악감상	학년×노래부르기	학년×악기연주	학년×작곡	학년×콘서트관람
χ^2	15.716	30.098	47.932	41.233	28.339
p값	0.898	0.182	0.045*	0.154	0.131

* $p < .05$

〈표 9〉 음악전공 유무별 음악활동 목적 교차분석결과

	전공×음악감상	전공×노래부르기	전공×악기연주	전공×작곡	전공×콘서트관람
χ^2	10,502	7,664	16,089	20,704	2,510
p 값	0,234	0,467	0,138	0,023*	0,926

* $p < .05$

각 음악활동을 통해 스트레스 해소를 경험한 적이 있는가라는 응답에 대해서는 163명(97%)이 ‘그렇다’라고 응답하였다. 각 활동이 스트레스 해소에 어느 정도 효과적인가라는 응답에 대해서는 음악감상의 경우 ‘매우 효과적이다’ 65명(38.7%), ‘효과적이다’ 79명(47%)으로 전체 144명(85.7%)이 긍정적인 응답을 하였다. 하지만 작곡의 경우는 스트레스 감소에 효과가 있다는 응답이 단 14명(8.3%)뿐이었다(〈표 10〉 참조).

효과에 대한 응답이 성별, 학년별, 음악전공 유무에 따라 차이가 있는가를 알아보기 위해 교차분석을 실시한 결과 성별에 따라서는 차이가 있었지만($\chi^2 = 9.521, p = 0.002$) 학년($\chi^2 = 2.849, p = 0.415$)과 음악전공 유무($\chi^2 = 1.456, p = 0.228$)에 따라서는 차이가 없었다. 즉, 여학생의 경우 전원이 효과적이었다고 응답하였다.

〈표 10〉 각 활동별 스트레스 감소 효과 여부에 대한 결과

	음악감상 N(%)	노래부르기 N(%)	악기연주 N(%)	작곡 N(%)	콘서트관람 N(%)
매우 효과적	65(38.7)	72(42.9)	35(20.8)	4(2.4)	57(33.9)
효과적	79(47.0)	71(42.3)	50(29.8)	10(2.4)	66(39.3)
매우 효과적+효과적	144(85.7)	143(85.1)	85(50.6)	14(8.3)	123(73.2)

2) 음악선호 조사 결과

대학생들이 즐겨듣는 음악과 즐겨부르는 노래를 장르별로 조사한 결과는 다음과 같다. 먼저 즐겨듣는 음악은 대중음악 중 발라드 음악이 69명(41.1%)으로 가장 많았으며 대중음악 중 댄스 음악이 30명(17.9%), 대중음악 중 락/힙합음악이 19명(11.3%) 순으로 대중음악을 즐겨듣고 있었다.

한편, 즐겨 부르는 노래의 경우 대중음악 중 발라드 음악이 88명(52.4%)으로 가장 많았으며 다음으로 대중음악 중 댄스음악이 30명(17.9%), 종교음악이 17명(10.1%) 순이었다. 즐겨듣는 노래와 즐겨부르는 노래 사이에 성별, 학년별, 음악전공 유무에 따라 차이가 있는가를 알아본 결과는 다음과 같다(〈표 11〉 참조).

구체적으로 살펴보면 남학생의 경우 대중음악 중 발라드 음악과 락/힙합 음악을 즐겨듣지만 여학생의 경우 발라드 음악과 댄스음악을 즐겨들었다. 또한 즐겨 부르는 음악에서는 남학생들의 경우 댄스음악을 가장 즐겨부르고 다음으로 발라드 음악을 즐겨 부르지만 여학생의 경우 발라드 음악을 가장 즐겨 부르고 다음으로 팝송을 부른다고 응답하였다. 전공에 따라서는 음악전공자들은 대중음악과 함께 종교음악을 많이 부르며 고전음악을 비 전공자들보다 즐겨듣는다고 응답하였다.

〈표 11〉 성별, 학년별, 음악전공 유무별 음악활동 차이

	성(gender)× 즐거 듣는 음악	성(gender)× 즐거 부르는 음악	학년× 즐거 듣는 음악	학년× 즐거 부르는 음악	전공× 즐거 듣는 음악	전공× 즐거 부르는 음악
χ^2	29.334	26.688	39.716	25.950	47.040	35.630
p값	0.001**	0.002**	0.110	0.521	0.000**	0.000**

** $p < .01$

또한 선호하는 음악요인 즉, 리듬, 빠르기, 음색, 멜로디, 소리크기, 가사주제, 화성, 감상방법 및 친숙도가 성별, 학년별, 음악전공 유무에 따라 차이가 있는가를 알아보기 위한 결과는 다음과 같다(〈표 12〉, 〈표 13〉, 〈표 14〉 참조).

구체적으로 살펴보면 남학생들은 밝고 경쾌한 멜로디를 가장 선호하며 가사도 사랑과 추억과 관련된 주제를 선호하지만 여학생의 경우 안정감을 주는 차분한 멜로디와 사랑과 용기와 희망을 주는 가사를 선호한다. 한편 소리크기에 있어서도 남학생들이 여학생보다 더 큰 소리를 선호하였다. 전공에 따라서는 음악전공자들은 복잡한 화성과 새로운 노래를 선호하였다. 그러나 학년별로는 선호에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

〈표 12〉 성별 음악선호 요인과의 교차분석 결과

	성(gender) ×리듬	성(gender) ×빠르기	성(gender) ×음색	성(gender) ×멜로디	성(gender) ×소리크기	성(gender) ×가사주제	성(gender) ×감상방법	성(gender) ×화성	성(gender) ×친숙도
χ^2	7.848	9.071	6.079	11.092	15.366	16.850	6.013	7.631	6.705
p값	0.097	0.059	0.108	0.026*	0.004**	0.010*	0.198	0.106	0.152

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

〈표 13〉 학년별 음악선호 요인과의 교차분석 결과

	학년× 리듬	학년× 빠르기	학년× 음색	학년× 멜로디	학년× 소리크기	학년× 가사주제	학년× 감상방법	학년× 화성	학년× 친숙도
χ^2	18.954	18.829	3.627	6.967	11.997	26.527	7.788	16.058	13.180
p 값	0.090	0.093	0.934	0.860	0.446	0.088	0.801	0.189	0.356

〈표 14〉 음악전공 유무별 음악선호 요인과의 교차분석 결과

	전공× 리듬	전공× 빠르기	전공× 음색	전공× 멜로디	전공× 소리크기	전공× 가사주제	전공× 감상방법	전공× 화성	전공× 친숙도
χ^2	3.017	3.874	3.065	5.768	4.967	8.923	8.178	19.744	10.702
p 값	0.555	0.423	0.382	0.217	0.291	0.178	0.085	0.001**	0.030*

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

3. 스트레스 대처 전략에 따른 음악활동과 음악선호 조사 결과

이 연구에 참여한 대학생들은 평소에 어느 정도 스트레스를 경험하는가에 대한 문항에 '자주 느낀다'라는 응답은 92명(52.2%), '매우 자주 느낀다'라는 응답은 29명(17.0%)으로 모두 보통 이상의 스트레스를 경험하고 있다고 응답하였다. 이러한 스트레스로 인해 '다소 힘들다'라는 응답은 91명(52.2%), '매우 힘들다'라는 응답은 16명(9.5%)이었다.

대학생들의 스트레스 대처 전략으로는 적극적 대처 중 문제중심적 대처가 81명(48.2%)으로 가장 많았으며 다음으로 적극적 대처 중 사회적지지 추구 대처는 42명(25.0%), 소극적 대처 중 소망적 사고 대처는 34명(20.2%), 마지막으로 소극적 대처 중 정서 완화적 대처는 11명(6.5%)순이었다. 이러한 대처 전략을 적극적 대처, 소극적 대처의 두 범주로 구분하여 분석한 결과 성별에 따라서는 차이가 있었으며($\chi^2 = 2.597, p = 0.044$), 학년별에 따라서는 차이가 없었다($\chi^2 = 6.061, p = 0.109$). 즉, 여학생의 경우 소극적 대처 전략을 남학생들보다 더 많이 사용하고 있었다.

평소에 스트레스 관리를 위한 전략으로는 친한 친구를 만나 이야기를 한다는 응답이 51명(30.4%)으로 가장 많았으며 다음으로 꼭 참는다 30명(17.9%), 원인을 찾아 해결한다 26명(15.5%), 잠을 자거나 회피한다 23명(13.7%) 순이었다.

한편, 이들의 스트레스 대처 전략에 따라 음악활동과 음악선호가 차이가 있는가를 조사한 결과는 다음과 같다. 첫째, 많이 하는 음악활동($\chi^2 = 3.835, p = 0.280$)은 차이가 없었지만 선호하는 활동($\chi^2 = 34.869, p = 0.043$)은 대처전략에 따라 차이가 있었다(〈표 15〉 참조). 즉 적극적 대처

하는 그룹은 음악감상과 악기연주, 노래부르기 등을 선호하였지만 소극적 대처 그룹은 대부분 음악감상만을 선호하였다.

〈표 15〉 대처전략과 음악활동과의 교차분석결과

	대처전략× 많이 하는 음악활동	대처전략× 선호하는 음악활동	대처전략× 목적 (음악감상)	대처전략× 목적 (노래부르기)	대처전략× 목적 (악기연주)	대처전략× 목적 (작곡)	대처전략× 목적 (관람)
χ^2	3.835	34.869	13.892	14.713	8.297	11.149	7.475
p값	0.280	0.0432*	0.085	0.065	0.686	0.431	0.227

* $p < .05$

한편, 대처전략에 따라 선호하는 음악요인 즉, 리듬, 빠르기, 음색, 멜로디, 소리크기, 가사주제, 화성, 감상방법 및 친숙도에 차이가 있는가를 알아보기 위한 결과는 다음과 같다(〈표 16〉 참조). 구체적으로 살펴보면 적극적 대처 그룹의 경우 자극적이며 건반악기의 음색을 선호하지만 소극적 대처그룹의 경우 자극적이지 않은 리듬과 현악기의 음색을 선호하였다. 한편 적극적 대처 그룹은 감상방법에 있어서도 MP3 player, 인터넷, CD/Tape 등 다양한 매체를 사용하지만 소극적 대처그룹의 경우 MP3 player에 대한 선호가 높았다.

〈표 16〉 대처전략과 음악선호 요인과의 교차분석 결과

	대처전략 × 리듬	대처전략 × 빠르기	대처전략 × 음색	대처전략 × 멜로디	대처전략 × 소리크기	대처전략 × 가사주제	대처전략 × 감상방법	대처전략 × 화성	대처전략 × 친숙도
χ^2	9.907	4.393	4.453	7.819	7.089	4.469	16.269	2.506	3.287
p값	0.042*	0.355	0.035*	0.098	0.131	0.613	0.003*	0.623	0.511

* $p < .05$

IV. 결론 및 논의

이 연구는 대학생들의 스트레스를 다루기 위한 효과적인 음악프로그램 개발을 위한 기초자료로서 스트레스 대처 전략에 따라 음악활동과 음악선호가 어떠한가를 알아보기 위한 것이었다. 연구결과를 통해 나타난 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학생들은 보통 이상의 스트레스를 경험하고 있으며 대처전략으로는 문제중심적 대처(81명, 48.2%)가 가장 많았으며 다음으로 사회적지지 추구 대처(42명, 25.0%), 소망적 사고 대처(34명, 20.2%), 정서완화적 대처(11명, 6.5%)순이었다. 대학생들은 스트레스를 해소하기 위해 주로 친구들과 만나 이야기를 하거나 꼭 참는 방법을 주로 사용하고 있었다. 대처전략은 성별에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었는데 이러한 결과는 스트레스 대처 전략은 개인변인에 따라 차이가 있으며 일반적으로 여학생들이 주로 소극적 대처를 남학생들은 적극적 대처를 한다는 선행연구 결과와 일치한다(안형근, 2000).

둘째, 대학생들은 음악감상을 가장 많이 하며(114명, 67.9%), 가장 선호하고 있었다(70명, 41.7%). 주로 혼자서 하는 경우가 가장 많았으며 각 활동의 목적도 다양하였다. 또한 선호하는 음악활동은 성별, 대처능력에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며 많이 하는 활동은 음악전공 유무에 따라 차이가 있었다. 이처럼 음악감상을 가장 많이 하는 이유는 우리사회에서 음악감상은 가장 쉽게 접할 수 있는 음악경험이며 또한 여러 가지 감상 매체 발달로 인해 쉽게 즐길 수 있는 활동이기 때문인 것으로 보인다.

이 연구 결과 음악감상, 노래부르기는 성별과 상관없이 많은 대학생들이 스트레스 해소를 위해 좋은 방법이라고 생각하고 있었다. 그러나 선호하는 음악경험은 개인에 따라 차이가 있음을 알 수 있었다. 즉 소극적 전략을 주로 사용하는 여학생들은 음악감상과 함께 콘서트 관람을 선호하지만 적극적 대처를 사용하는 남학생의 경우는 음악감상과 함께 노래부르기를 좋아하고 있었다.

반면, 악기연주의 경우는 남학생들은 즐거움과 기분전환이 목적이라고 응답한데 반해 여학생들은 지식을 얻기 위해 악기연주를 한다고 하였다. 이러한 결과는 다양한 음악활동이 스트레스를 감소시키기 위해 긴장이완, 부정적 감정 감소 및 전환, 대인관계 향상에 효과적이라는 선행연구결과와 일치한다(곽은주, 2006; 정은주, 2003; 최유리, 2002; Crowe, 2004; Edgerton, 1990; Ivancevich & Matteson, 1980; Kathy, 2005; Schuster, 1985; Silverman, 2003).

이 연구 결과, 대부분 대학생들은 다양한 음악활동을 통해 감정이나 기분 변화 등을 경험한 적이 있었다고 응답을 하였으며 음악활동이 또한 스트레스 감소를 위한 효과적인 전략임을 인식하고 있었다. 그러나 음악활동을 통해 적절하게 스트레스를 관리하는 방법에 대한 구체적인 내용은 알지 못하고 있었으며 또한 활용하고 있지 않았다.

셋째, 음악 선호요인의 경우 성별, 음악전공 유무, 그리고 대처능력에 따라 차이가 있었다. 즉, 소극적 대처를 하는 여학생의 경우는 발라드 음악을 선호하며 안정감 있는 차분한 멜로디, 자극

적이지 않은 리듬, 현악기 음색 등 긴장을 이완시켜주는 음악을 선호하였다. 또한 전공에 따라서도 음악전공자들은 복잡한 화성, 새로운 음악에 더욱 선호를 보였다.

이 연구 결과, 소극적 대처를 하는 그룹은 문제의 원인을 파악하고 이에 대한 도움을 청하기보다는 스스로 혼자 해결하려고 하거나 우울한 기분이나 정서 등을 변화시키려는 시도를 한다. 따라서 이러한 전략을 사용하는 사람들은 주로 음악 감상을 많이 하며 특히 이완시키는 음악을 듣는 수용적인 방법을 주로 사용한다. 그로 인해 멜로디, 리듬 등도 자극시키는 요인보다는 이완시키는 음악적 요인을 더 선호함을 반영한다고 할 수 있다. 음색의 경우도 소극적 대처를 하는 그룹은 현악기 등 부드러운 음색을 선호하고 있었다. 또한 감상을 하는 방법에 있어서도 적극적 대처를 하는 그룹은 스스로 여러 가지 매체를 찾아 감상하는 다양한 방법을 적용하고 있었지만 소극적 그룹의 경우는 단 한가지 방법만을 사용하는 경우가 많았다.

위의 결과를 통해 결론적으로, 음악감상, 노래부르기 등 모든 음악적 경험은 스트레스에 적절하게 대처하는 좋은 전략임을 확인할 수 있었다. 즉, 모든 대학생들에게 음악은 자신의 스트레스로 인한 신체적, 심리적 문제를 적절하게 다룰 수 있는 좋은 방법이 될 수 있었지만 실제적으로 그 활용방법에 대해서는 알지 못했다. 그리고 이러한 프로그램이 있다면 참여하고 싶다는 높은 관심을 보이고 있었다.

또한, 스트레스 대처전략에 따라 음악활동 및 음악선호는 관련성이 있음을 알 수 있었다. 따라서 스트레스를 다룬다는 치료적 목적을 효과적으로 달성할 수 있는 음악 프로그램이 되기 위해서는 이러한 요소들을 고려한 개별화된 음악치료 프로그램(Individualized Music Therapy Program)을 개발하여 적용하여야 함을 시사하고 있다고 할 수 있다.

이 연구의 한계와 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구의 일반화를 위해서는 더 많은 연구대상이 필요하다. 이 연구에 참여한 대학생들은 서울소재 대학에 재학 중인 학생들이었다. 하지만 스트레스 경험정도와 전략은 환경적 요인에 의해 서로 다를 수 있다. 따라서 지방이나 전문대 등으로 확대하여 연구된다면 더욱 일반화된 결과를 도출할 수 있을 것이다.

둘째, 다양한 개인적인 변인에 대한 심층적인 연구가 필요할 것이다. 효과적인 음악프로그램이 되기 위해서 개인요소는 매우 중요함을 알 수 있었다. 따라서 연령 등 다양한 개인적 변인과 음악활동 사이의 관련성에 대한 연구가 진행된다면 더욱 효과적인 프로그램 개발을 위한 기초자료가 될 수 있을 것이다.

마지막으로 이 연구는 설문조사를 통한 기술연구였다. 따라서 이 연구 결과를 바탕으로 대처 전략에 따라 서로 다른 음악활동을 적용한 후 그 효과를 검증하는 경험적 연구가 진행된다면 스트레스 감소를 위한 음악경험의 가치를 검증할 수 있는 실증적인 연구로서 의의를 가질 것이다.

참 고 문 헌

- 곽은주 (2006). 음악치료 산전 프로그램이 초임부의 불안과 스트레스 감소에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 8(2), 1-21.
- 김경혜 (2001). 노인의 음악 선호도 조사 연구. **한국음악치료학회지**, 3(1), 16-29.
- 김윤정 (2000). 자기 효능감이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 카톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. **행동과학 연구**, 7, 127-138.
- 김혜정, 백용매 (2006). 낙관성과 스트레스 대처 양식이 대학생의 우울과 생활만족도에 미치는 영향. **상담학연구**, 7(3), 683-699.
- 문태영 (2006). 삼척대학교 학생들의 스트레스 요인과 대처방식. **학생생활연구**, 2, 45-67.
- 박소연, 황은영 (2011). 대중들의 개인변인에 따른 음악선호도 조사 연구: 음악요인과 음악외요인을 중심으로. **한국음악치료학회지**, 13(1), 1-16.
- 박재원, 서수교 (2006). 대학생의 스트레스 관련 연구. **대구보건대학 논문집**, 26, 131-149.
- 변광호 (2005). **스트레스와 심신의학**. 서울: 학지사.
- 안형근 (2000). 대처전략, 인지유형 및 성 간의 관계. **한국심리학회지 건강**, 5(1), 10-23.
- 유병기 (2010). 대학생의 스트레스, 자아존중감이 불안에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 1(1), 33-43.
- 유채영, 김혜미 (2010). 대학생의 스트레스와 문제음주 관계 탐색에 관한 연구. **사회과학연구**, 21(4), 137-163.
- 윤수영(2002). 스트레스 대처 방식에 따른 완벽주의 성향과 사회적 문제해결력의 관계. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 이기학, 이하나, 이학주, 정현주 (2006). 대학생의 자아 탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. **상담학연구**, 7(3), 701-713.
- 전미애 (2006). 대학생의 진로준비행동과 스트레스 대처전략에 관한 연구. 충남대학교 석사학위 논문.
- 정은주 (2003). 음악의 예측성, 비 예측성이 정서의 생리적 반응에 미치는 영향. **이화교육논총**, 13, 291-311.
- 조명진(2004). 음악의 선율유형과 음악적 훈련수준에 따른 선율인지 비교 연구. **한국음악치료학회지**, 6(2), 1-17.
- 최유리 (2002). 음악활동이 미혼모의 불안감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향. **한국음악치료학회지**, 4(2), 61-72.
- 한영은 (2010). 다문화 음악교육을 위한 세계 음악 선호도 조사 연구. 서울대학교 석사학위논문.

- 황은영 (2008). 음악치료 결과에 영향을 미치는 변인들의 구조분석. 숙명여자대학교 박사학위 논문.
- Abeles, H. (1980). Responses to music. In D. A. Hodges(Eds.), *Handbook of music psychology*. Debuque, IA: Kendal-Hunt.
- Bailey, L. (1984). The use of songs in music therapy in cancer patients and their families. *Music Therapy, 4*(1), 5-17.
- Black, P. H., & Berman, A. S. (1999). Stress and Inflammation. In N. P. Plotnikoff, R. E. Faith, A. J. Murgo, & R. A. Good(Eds.), *Cytokines: Stress and immunity*. New York: CRC.
- Burns, D. S., Sledge, R. B., Fuller, L. A., Daggy, J. K., & Monahan, P. O. (2005). Cancer patient's interest and preferences for music therapy. *Journal of Music Therapy, 42*(3), 185-199.
- Crowe, B. J. (2004). *Music and soul making: Toward a new theory of music therapy*. Maryland : The Scarecrow Press, Inc.
- Edgerton, C. (1990). Creative group songwriting. *Music Therapy Perspectives, 8*(1) 15-19.
- Haack, P. (1980). The behavior of music listeners. In D.A. Hodgs(Eds.), *Handbook of music psychology*. Debuque, IA: Kendall-Hunt.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress & Work: A Managerial Perspective*. Glenview: Scott, Forsmen & Company.
- Iwanaga, M., & Moroki, Y. (1999). Subjective and physiological responses to music stimuli controlled over activity and preference. *Journal of Music Therapy, 36*(1) 26-38.
- Kathy, D. (2005). The effect of composition(art and music) on the self-concept of hospitalized children. *Journal of Music Therapy, 42*(1), 49-53.
- Kopacz, M. (2005). Personality and music preferences: The influences of personality traits on preferences regarding musical elements. *Journal of Music Therapy, 42*(3), 216-239.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1994). **스트레스와 평가 그리고 대처**(김정희 역). 서울: 대광문화사(원저 1984 출판).
- McCown, W., Keiser, R., Mulhearn, S., & Williamson, D. (1997). The role of personality and gender in preference for exaggerated bass in music. *Personality and Individual Differences, 4*(4), 543-547.
- Newham, P. (1998). *Therapeutic voice work. Principles and practice for the use of singing as a therapy*. London: Kingsley.
- O'Callaghan, C., & Colegrove, V. (1998). Effect of the music therapy introduction when engaging hospitalized cancer patients. *Music Therapy Perspectives, 16*(2), 67-75.

- Radocy, R. E., & Boyle, J. D. (2001). **음악심리학**(최병철, 방금주 역.). 서울: 학지사. (원저 1997 출판).
- Rawlings, D., Hodge, M., Sherr, D., & Dempsey, A. (1995). Tough mindedness and preference for musical excerpts, categories and trades. *Psychology of Music*, 23(1), 3-80.
- Schuster, B. L. (1985). The effects of music listening on blood pressure fluctuation in adults hemodialysis patients. *Journal of Music Therapy*, 22(3) 146-153.
- Silverman, M. J. (2003). *Contingency songwriting in the treatment adult with mental disorders: Theoretical basis and clinical interventions*. New York : Shirmer.
- Thaut, M. H., & Davis, W. B. (1993). The influence of subject-selected versus experimenter-chosen music on affect, anxiety, and relaxation. *Journal of Music Therapy*, 30(4), 210-223.
- Walworth, D. D. (2003). The effect of preferred music genre selection versus preferred song selection on experimentally induced anxiety levels. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 2-14.
- White, J. M. (1999). Effects of relaxing music on cardiac autonomic balancing and anxiety after acute myocardial infraction. *American Journal of Critical Care Nursing*, 8(4), 220-230.

- 게재신청일: 2012. 3. 04.
- 수정투고일: 2012. 4. 15.
- 게재확정일: 2012. 4. 30.