

음악 사용 기분조절 방략에 대한 탐색적 연구*

이정윤**, 김민희***

본 연구에서는 음악을 사용하여 기분을 조절하는 방략이 개인의 감정 경험과 실제로 관련이 있는지 확인하고, 이러한 방략을 사용하는 개인의 경향성이 성격특질, 음악 교육 경험, 성별과 어떤 관계를 갖는지 탐색하였다. 대학생 529명을 대상으로 한국판 음악 사용 기분조절 척도, 성격5요인 척도, 정적/부적 감정 목록, 음악 교육 경험 여부에 관한 설문지를 실시하고 상관분석, 다중회귀분석, 집단 간 평균 차이 검증으로 음악 사용 기분조절 방략과 개인차 변인 간의 관계를 탐색하였다. 연구 결과, 음악을 사용하여 기분을 조절하는 것은 부정적인 감정 완화보다는 긍정적인 감정 향상과 더 큰 연관성을 보였으며 평상시의 감정 상태보다는 음악을 감상하고 있을 때의 감정 상태와 더 높은 관련이 있는 것으로 나타났다. 음악 교육을 받은 경우가 받지 않은 경우보다, 여성이 남성보다 유의하게 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향을 보였다. 다중회귀분석 결과, 성격5요인 중 음악 사용 기분조절 방략과 전반적으로 유의한 관계가 있는 특질은 우호성과 경험에 대한 개방성이었으며, 성실성과 신경증 성향은 일부 특정 방략 사용만을 예측하였다. 위의 결과를 통해 음악을 듣는 것이 효과적인 기분조절 방략이며, 부적 감정 완화와 정적 감정 향상 목표를 달성하여 개인의 정서적 안녕감 및 정신건강에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점과 이러한 효과가 개인 특성에 따라 차별적으로 나타날 수 있다는 것을 알 수 있었다. 마지막으로 연구의 한계점과 후속 연구 제언을 논의하였다.

핵심어 : 음악 감상, 음악사용 기분조절, 성격특질, 음악 교육, 정서적 안녕감

*본 연구는 한국연구재단 SSK사업(NRF-2018S1A3A2075114)의 지원을 받아 수행되었음.

**주저자: 연세대학교 박사 후 연구원(leestella11@naver.com)

***교신저자: 한국상담대학원대학교 교수(pseudo@kcgu.ac.kr)

I. 서 론

음악을 듣는 것은 우리의 일상과 밀접하게 연관되어 있으며 많은 경우 정서적인 반응을 동반한다. 길을 걷다 우연히 접한 예전 노래에 추억에 잠기기도 하고 좋아하는 가수의 콘서트에 가서 공연을 보며 가슴 벅찬 기분을 느끼기도 하며 기분이 좋지 않을 때에는 좋아하는 음악을 들으며 스스로를 위로하기도 한다. 우리는 경험을 통해 음악이 기분을 개선, 향상시킬 수 있다는 것을 알고 있으며 필요에 따라 이를 이용하기도 한다. 기분조절 방략으로서의 음악 감상은 연구의 이론적 토대와 경험적 근거가 부족한 편이지만, 최근 음악의 정서적 기능에 대한 이론적, 개념적 이해를 넓히려는 시도가 늘어나면서 음악을 사용하여 기분을 조절하는 과정에 대한 연구들이 점차 늘어나고 있다. 대표적으로 Saarikallio와 Erkkilä(2007)는 청소년을 대상으로 실시한 인터뷰 내용을 분석하여 다양한 음악 활동을 통해 개인의 기분상태를 개선하거나 유지하는 과정으로서의 기분조절을 설명하는 이론적 모델을 제안하였으며, 이를 바탕으로 음악 감상을 중심으로 한 기분조절 방략 사용을 측정하는 척도를 개발하기도 하였다. 다양한 음악 활동 중에서도 특히 음악 감상은 효과적인 기분조절 수단인데(North, Hargreaves, & O'Neill, 2000), 긍정적인 기분을 향상시키고 부정적인 기분을 완화시키는 역할을 한다(Chin & Richard, 2012). 기분을 조절하기 위한 목적으로의 음악 감상은 부적 상태보다는 정적 상태와 더 밀접한 연관이 있으며 이는 다양한 연령층에서 모두 나타난다(Laukka, 2007; Morinville, Miranda, & Gaudreau, 2013). 청소년을 대상으로 한 Morinville 등(2013)의 연구에서는 음악이 긍정적인 기분을 유도하는 것에서 더 나아가 전반적인 행복감, 즉 주관적 안녕감과 연관이 있는지 살펴보았는데, 스스로 선택한 음악을 듣는 것은 삶의 만족도와 정적 정서를 포함하는 보다 높은 전반적 행복감과 유의미한 연관이 있는 것으로 나타났다. 노인을 대상으로 한 Laukka(2007)의 연구에서도 스스로 선택한 음악을 자주 듣는 것이 정적 정서 경험의 근원이었으며, 노인의 심리적 안녕감을 예측하는 건강 상태, 성격을 통제하고도 음악 감상 방략이 노인의 심리적 안녕감과 유의한 관련성을 보였다. 위와 같은 선행 연구들은 음악 감상을 통해 기분을 조절하는 것이 높은 정적 정서 경험과 관련 있으며 궁극적으로는 높은 정서적 안녕감으로 이어질 수 있음을 시사한다.

이처럼 음악을 사용한 기분조절이 정서적 안녕감을 향상시키는 데 중요하지만, 모든 사람들이 음악을 사용하여 기분조절을 하는 것은 아니다. 그렇다면 어떤 특성을 가진 사람들이 음악을 사용해서 기분을 조절하는 경향을 보이는지, 다양한 기분조절 방략을 사용하는 데 영향을 주는 개인의 특성이 유사한지 혹은 다른지 살펴보는 것은 음악을 통한 기분조절에 관한 지식을 확장하는 데 의미 있는 시도가 될 것이다. 본 연구에서는 인구통계학적 요인, 개인의 특질 요소, 후천적 경험 요소의 세 가지 유형의 개인차 변인들이 음악 사용 기분조절 방략과 어떤 관련성이 있는지 탐색해보고자 한다. 구체적으로, 개인의 심리적 특성 중 가장 핵심적이

며 인간의 정서, 동기 및 행동 전반을 결정하는 특성인 성격 5요인, 후천적이고 경험적인 요인으로는 기분조절을 위한 음악 사용의 동기와 방법에 영향을 줄 수 있는 음악 교육 경험, 인구통계학적 요인에서는 음악 사용과 관련하여 차이가 있다고 밝혀진 성별을 선정하여 음악 사용 기분조절과의 관계를 살펴보고자 하였다.

1. 음악 사용 기분조절 방략

Saarikallio(2008)는 청소년을 대상으로 한 질적 연구를 바탕으로 여러 음악적 활동 중에서도 음악 감상을 위주로 한 기분조절 방략을 측정하는 척도를 개발하였다. 음악과 관련된 여러 활동 중 음악 감상에 초점을 둔 이유는 기분조절에서 가장 전형적으로 나타나는 음악 관련 기분조절 행동이 음악 감상이었기 때문이다. 즉, 선행연구에서 음악 감상은 기분조절 방략을 사용할 때마다 수반되는 대표적인 음악 활동으로 나타났다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio(2008)는 음악 감상을 통해 기분을 조절하려는 목표를 달성하기 위한 7개의 하위요인으로 구성된 척도를 개발하였다. 하지만 한국의 청년을 대상으로 척도를 타당화한 Lee, Min, & Kim(2015)의 연구에서는 음악 사용 기분조절 방략이 회복, 분출, 강렬한 느낌, 오락, 주의전환, 위로의 6요인으로 구성되어 있음을 확인하였다. ‘회복’은 스트레스를 받거나 지쳤을 때 음악으로 휴식을 취하고 새로운 에너지를 얻은 것을 의미한다. ‘분출’은 부정적인 기분 상태일 때 같은 정서기(emotional valence)의 음악을 들음으로써 그 기분을 발산시키는 것이고, ‘강렬한 느낌’은 음악으로 강한 감정 경험을 유발하거나 강화시키는 것을 뜻한다. ‘오락’은 좋은 기분을 유지하거나 향상시키기 위해서 음악을 사용하여 좋은 분위기를 형성하는 것이고, ‘주의전환’은 음악을 감상함으로써 원하지 않는 생각이나 감정을 잊고자 하는 방략이다. 마지막으로 ‘위로’는 슬프거나 힘들 때 음악을 감상함으로써 위안을 얻는 것을 의미한다. 본 연구에서는 한국판 음악 사용 기분조절 척도를 이용하여 음악 감상을 통해 기분을 조절하는 양상에서의 개인차를 측정하고자 하였다.

2. 성격특질과 음악 사용 기분조절

음악은 일상에서 경험하는 정서, 동기, 행동과 밀접하게 관련되어 있다는 점에서 성격심리학의 중요한 연구주제임에도 불구하고 그동안 큰 관심을 받지 못했다. 개개인이 자신의 기본적인 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 환경을 스스로 조성하듯이 자신의 성격에 부합하는 음악을 듣고 음악적 환경을 찾을 수 있음에도 불구하고(Rentfrow & McDonald, 2010) 아직까지 이 주제에 대해서는 명확한 결과를 이끌어 낼만한 연구가 수행되지 않았다.

성격 특질과 음악의 관계에 대한 선행연구들도 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 선호도를 측정하는 척도를 개발하고 이를 감각추구성향과 같은 성격 특질과의 연관성을 살펴보기도 했는데, 이 연구를 시작으로 음악 선호도와 성격 특질에 관련된 후속 연구들이 눈에 띄게 늘기 시작했다(Rentfrow & McDonald, 2010). 감각추구성향 이외에 마키아벨리즘과 남성성, 반항적인 특질, 정신증적 성향, 그리고 성격 5요인과 같은 변인과 음악 선호도 경향성 간 관계에 대한 다수의 연구들이 이루어졌다(Carpentier, Knobloch, & Zillmann, 2003; Dollinger, 1993; Hansen & Hansen, 1991; Rawlings & Ciancarelli, 1997; Rawlings, Hodge, Sherr & Dempsey, 1995).

음악 선호도와 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 선호도의 개인차를 이해하는 데 있어 외향성과 경험에 대한 개방성의 역할이 중요하다는 것을 강조하였다. 구체적으로, 경험에 대한 개방성은 클래식, 재즈 음악의 선호도와 연관이 있었고 외향성의 하위 특질 중 하나인 흥미 추구는 락 음악의 선호도와 연관이 있었다.

성격 특질과 음악을 사용한 기분조절의 관계를 살펴본 연구는 아직까지 수행된 바 없으나, Chamorro-Premuzic과 Furnham(2007)이 일상에서의 음악 사용과 성격 특질 간 관계를 확인한 결과 정서적인 목적의 음악 감상은 낮은 외향성, 높은 신경증 성향, 낮은 성실성과 관련 있었다. 또한 이 연구에서는 개인이 음악을 듣기로 선택하는 데에는 각기 다른 이유가 있으며 이는 성격특질과 연관 있다는 것을 밝혔다. 이러한 선행 연구들의 결과를 바탕으로, 본 연구에서는 개인의 5요인 성격 특질이 음악 사용 기분조절 방향에도 영향을 줄 것이라고 예상하였다.

3. 음악 교육과 음악 사용 기분조절

음악 교육과 기분조절의 연관성에 대해 다룬 연구들은 대개 아동을 대상으로 하고 있다. 아동의 감정조절 능력을 향상시키기 위한 노력은 음악 교육을 포함한 교육 분야 전반의 중요한 목표이다(McClung, 2000). Flohr, Miller와 Persellin(1996)는 음악 교육의 기분조절 효과에 대한 실험연구를 진행하였는데, 음악 레슨을 주 2회 받은 아동의 EEG 측정치는 음악 레슨을 받지 않은 아동과 비교하여 낮은 불안 수준과 높은 이완 수준을 시사하는 것으로 나타났다.

Kovarovic(2012)는 다양한 음악 교육 방식 중에서도 일본의 바이올리니스트 스즈키 신이치가 개발한 스즈키 메소드에 집중하여 음악 교육이 아동의 기분조절에 줄 수 있는 영향에 대해 고찰하였다. 스즈키는 모든 아이들이 언어를 배울 수 있는 잠재력을 타고나듯이 악기를 다룰 수 있는 잠재력도 타고나며, 이 잠재력을 발휘하는 데 있어 부모의 역할이 매우 중요하다는 교육철학을 가지고 있었다. Kovarovic(2012)은 그의 연구에서 아동의 사회정서적 성장을 촉진

하고자 하는 스키의 교육 목표와 일치하는 연구들을 개관하며 만 3세 정도의 어린 연령에 시작하는 스키 메소드가 기분조절 능력에 영향을 줄 수 있음을 제안하였다.

Spychiger, Patry, Lauper, Zimmerman과 Weber(1993)의 연구에서는 정규 음악 교육 외에 음악 강습을 추가로 받은 학생들의 사회적 화합 능력, 자기신뢰, 사회적 적응력이 향상되었으며 학업 태도도 보다 긍정적으로 변화하였다. Harland 등(2000)은 학생들이 음악 활동을 하는 것으로 인해 가장 빈번하게 받는 영향이 타인에 대한 지각, 사회적 기술, 심리적 안녕이라고 밝히기도 했다. 이 연구에 참여한 일부 학생들은 스스로를 표현하는 방법을 습득하는 것과 같은 음악의 즐겁고 치료적인 측면을 언급하였다. 따라서 본 연구에서도 정규 교육과정 외의 음악 교육 경험이 있는 사람들이 경험이 없는 사람들보다 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향성이 더 클 것이라고 예상하였다.

4. 성별과 음악 사용 기분조절

성별은 청소년기의 생물학적, 심리학적, 사회적 발달 차이에 영향을 주는 결정적인 변인으로 알려져 있다(Galambos, Berenbaum, & McHale, 2009). 청소년기의 여성은 남성에 비해서 음악 감상에 더 많은 시간을 투자하는 것으로 나타난다(Roberts, Henriksen, & Foehr, 2009). 그렇지만 성별에 따른 음악 활동이나 음악 선호의 차이에 관한 연구 결과는 그 수가 많지 않으며 결론 또한 일관적이지 않다(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 방략을 더 빈번하게 사용하는 경향을 보였다(Miranda & Claes, 2009). 여성이 심리적으로 곤란을 겪을 때 음악을 들으며 대처하는 경향성이 높다는 사실은 음악 감상과 정서장애 증상 간 연관성이 여성에서 보다 강하게 나타난다는 연구결과를 설명해준다(Miranda & Claes, 2008). 따라서 본 연구에서도 여성이 남성보다 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향성이 더 클 것이라고 예상하였다.

5. 본 연구의 목적과 구성

본 연구에서는 음악을 사용하여 기분을 조절하는 6가지 방략이 성격 특질, 음악 교육 경험, 성별과 같은 개인차 변인과 어떤 관계를 갖는지 탐색하고자 하였다. 음악 감상은 긍정적인 기분 상태를 향상시키고 부정적인 기분 상태를 완화시키는 역할을 하며(Chin & Richard, 2012), 사람들이 대개 음악을 감상하는 주된 이유가 정서 경험을 위해서라고 답하는 것처럼(Sloboda,

2010) 음악이 정서적 기능을 갖는다는 것은 명백하다. 그러나 기분을 조절하는 음악의 역할에 대해 연구하기 위해서는 음악뿐만 아니라 개인 특성과의 상호작용도 고려해야 한다. 어떤 특정한 음악이 모든 사람에게 긍정적으로 작용하지 않으며, 음악을 듣는 상황에 따라서도 같은 음악이 선호될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있기 때문이다. 이처럼 음악은 개인, 그리고 상황과의 관계 속에서 이해되어야 하는데(Blacking, 1973), 음악으로 인한 정서 경험이 복잡하다는 특징 때문에 해당 분야에서 많은 연구가 이루어지기 어려웠다. 음악을 통한 기분조절 양상과 개인차 변인의 관계에 대한 선행연구가 매우 부족한 편이어서 반복 검증된 일관적인 결과를 찾기 어려우므로, 본 연구에서는 음악을 감상하는 것이 기분 변화와 실제로 관련이 있는지, 그리고 이 관계가 개인의 특성에 따라서 어떻게 달라지는지 탐색하고자 하였다.

본 연구는 탐색적인 성격을 갖고 있지만, 앞서 언급한 몇몇 선행 연구 결과에 비추어 예상한 대략적인 가설은 다음과 같다. 첫째, 음악 사용 기분조절 방략은 정적 감정 경험과는 정적 상관을, 부적 감정과는 부적 상관을 보일 것이며 관계의 크기는 정적 감정에서 더 크게 나타날 것이다. 둘째, 음악을 교육받은 경험이 있는 경우 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향이 더 나타날 것이다. 셋째, 여성이 남성에 비해 더 음악을 사용하여 기분을 조절할 것이다. 음악 사용 기분조절 방략과 성격 특질 간 관계에 대한 가설의 근거가 될 수 있는 선행 연구는 현재까지 이루어진 바 없으므로, 이들 간의 관계에 대해서는 탐색적으로 살펴보고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

4년제 대학에서 심리학, 음악학 관련 교양수업을 듣는 학부생 529명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 연구 참여자는 설문을 시작하기에 앞서 연구에 대한 설명을 듣고, 자발적인 참여 의사를 확인하는 동의서에 서명하였다. 설문지에 응답하는 시간은 약 25분 정도 소요되었다. 연구 참여자의 연령범위는 17-32세, 평균 연령은 21.25세(표준편차 2.38)였고, 이 중 남성이 213명(40.3%), 여성이 314명(59.4%)이었으며 2명은 성별을 밝히지 않았다.

2. 측정 도구

1) 한국판 음악 사용 기분조절 척도(Korean-Music in Mood Regulation Scale: K-MMR)

Saarikallio(2008)가 기분을 통제하거나 개선시키는 기분조절 목표를 달성하는 음악 감상과 관련된 방략을 측정하기 위해 개발한 척도를 Lee, Min, & Kim(2015)이 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) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수인 Cronbach α 는 회복 .90, 분출 .91, 강렬한 느낌 .84, 오락 .80, 주의전환 .85, 위로 .86이다.

2) 성격5요인 척도(Interpersonal Personality Item Pool: IPIP)

Goldberg(1992)의 성격5요인 척도를 Yoo, Kim, & Lee(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 외향성, 우호성, 성실성, 신경증 성향, 경험에 대한 개방성의 5개 요인별로 각각 10문항씩 총 50문항으로 구성되어 있으며, 각 문항이 자기 자신과 부합하는 정도를 5점 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수인 Cronbach α 는 외향성 .91, 우호성 .84, 성실성 .81, 신경증 성향 .88, 경험에 대한 개방성 .75이다.

3) 정적/부적 감정 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)

Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 정적 및 부적 감정을 평정하기 위하여 개발한 자기보고형 척도를 Lee(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 정적 감정, 부적 감정 각각 10문항에 대해 5점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. ‘현재’, ‘일반적으로’ 등의 다양한 지시를 하여 상태 감정을 측정할 수 있으며, 본 연구에서는 평소의 감정 상태 측정을 위해 ‘당신의 일상적인 감정 상태가 어떠한지 아래의 감정에 표시해 주십시오’, 그리고 음악 감상 시의 감정 상태 측정을 위해 ‘당신이 음악을 듣고 난 후의 일반적인 감정 상태가 어떠한지 아래의 감정에 표시해 주십시오’의 지시문을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수인 Cronbach α 는 평소의 정적 감정 .84, 평소의 부적 감정 .88, 음악 감상 시의 정적 감정 .86, 음악 감상 시의 부적 감정 .91이다.

4) 음악 교육 경험

정규 교육 이외의 음악 교육을 받은 경험이 있는지를 단일 문항으로 측정하였다.

3. 자료 분석

통계분석은 SPSS 18.0을 이용하여 신뢰도 분석, 상관분석, 동시적 다중회귀분석 및 집단 간 평균 차이 검증을 실시하였다. 척도의 신뢰도는 내적 합치도 계수인 Cronbach α 값을 구하였고, p 값이 .05미만인 경우 유의한 값으로 간주하여 해석하였다.

Ⅲ. 결 과

음악 사용 기분조절, 성격 특질, 감정 경험의 평균과 표준편차 및 신뢰도(α)를 구하였다. <Table 1>에서 알 수 있듯이 본 연구에서 사용된 척도의 신뢰도는 양호하였다.

<Table 1> Descriptive Statistics of Music Use in Mood Regulation, Personality Traits, and Affective Experiences ($N=529$)

<표 1> 음악 사용 기분조절, 성격특질, 감정 경험의 기술통계치($N=529$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>a</i>		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>a</i>
Revival 회복	3.76	.85	.90	Conscientiousness 성실성	3.19	.60	.81
Discharge 분출	2.26	1.05	.91	Neuroticism 신경증 성향	2.98	.74	.88
Strong sensation 강렬한 느낌	3.58	.95	.84	Openness to experience 경험에 대한 개방성	3.44	.49	.75
Entertainment 오락	3.90	.85	.80	Positive affect during everyday life 평소 정적감정	3.12	.61	.84
Diversion 주의전환	3.44	.87	.85	Negative affect during everyday life 평소 부적감정	2.37	.73	.88
Solace 위로	3.37	.87	.86	Positive affect during music listening 음악 감상 시 정적감정	3.25	.69	.86
Extraversion 외향성	3.20	.74	.91	Negative affect during music listening 음악 감상 시 부적감정	1.66	.59	.91
Agreeableness 우호성	3.52	.57	.84				

1. 음악 사용 기분조절 방략과 감정 경험의 관계

음악으로 기분을 조절하는 방략을 사용하는 것이 실제 경험하는 감정과 어떤 연관이 있는지 알아보기 위해 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 <Table 2>에 제시하였다. 음악 사용 기분조절 방략과 감정 경험 간 관계는 감정을 경험하는 맥락에 따라 다소 차이가 있었다.

우선, 평소 경험하는 정적 감정과 유의한 정적 상관을 나타낸 방략으로는 ‘회복’($r(529) = .25, p < .01$), ‘강렬한 느낌’($r(529) = .17, p < .01$), ‘오락’($r(529) = .22, p < .01$), ‘주의전환’($r(529) = .17, p < .01$), ‘위로’($r(529) = .19, p < .01$)가 있었다. 그러나 음악 감상 시 경험하는 정적 감정과는 모든 방략이 유의한 정적 상관을 나타냈으며, 상관계수의 크기도 모든 방략에서 전반적으로 더 크게 나타났다. 평소 경험하는 부정 감정과 부정 상관을 나타낸 방략은 ‘오락’($r(529) = -.14, p < .01$)이었고 음악 감상 시 경험하는 부정 감정과 부정 상관을 나타낸 방략은 ‘회복’($r(529) = -.14, p < .01$)과 ‘오락’($r(529) = -.16, p < .01$)인 것으로 나타나, 음악 사용 기분조절 방략은 부정 감정의 완화와는 상대적으로 상관이 낮았지만 여기에서도 평소보다는 음악 감상 시 경험하는 감정과의 상관 크기가 더 컸다. 평소 경험하는 부정 감정($r(529) = .14, p < .01$)과 음악 감상 시 경험하는 부정 감정($r(529) = .17, p < .01$) 모두와 유의한 정적 상관을 나타낸 방략은 ‘분출’이었는데, 이는 방략을 사용하는 주체의 의도와는 달리 실제로 부정 감정을 완화시키는 역할을 하지 못한다는 것을 의미한다.

<Table 2> Correlation Between Affective Experiences and Music Use in Mood Regulation ($N=529$)

<표 2> 음악 사용 기분조절 방략과 감정 경험 간 상관분석 결과($N=529$)

	Positive affect during everyday life	Negative affect during everyday life	Positive affect during music listening	Negative affect during music listening
	평상시 경험하는 정적 감정	평상시 경험하는 부정 감정	음악 감상 시 경험하는 정적 감정	음악 감상 시 경험하는 부정 감정
Revival 회복	.25**	-.07	.35**	-.14**
Discharge 분출	.02	.14**	.12**	.14**
Strong sensation 강렬한 느낌	.17**	.03	.30**	.02
Entertainment 오락	.22**	-.14**	.27**	-.16**
Diversion 주의전환	.17**	-.01	.25**	-.07
Solace 위로	.19**	.01	.33**	-.04

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

결과를 요약하면, 음악을 통해 기분을 조절하는 것은 부적 감정의 완화보다는 정적 감정의 향상과 더 밀접한 관련이 있었으며 이는 음악을 감상하는 맥락에서 더 강하게 나타났다.

2. 음악 사용 기분조절 방략과 성격 특질의 관계

음악 사용 기분조절 방략과 성격 특질 간 상관분석을 실시한 결과를 <Table 3>에 제시하였다. 음악 사용 기분조절 척도 대부분의 하위 방략들은 신경증 성향을 제외한 나머지 성격 특질과 유의한 정적 상관을 보였다. 일반적으로 상관계수 값이 .20 이상이 되어야 상관 정도가 낮지 않다고 볼 수 있으므로(Hemphill, 2003), 음악 사용 기분조절 방략과 성격 특질 간 상관계수 중 .20 이상인 내용만 보고하면 다음과 같다. 다섯 가지 성격 특질 중 음악 사용 기분조절 방략과 일관적인 상관을 보인 특질은 우호성이었는데, ‘회복’($r(529) = .23, p < .01$), ‘오락’($r(529) = .30, p < .01$), ‘주의전환’($r(529) = .22, p < .01$), ‘위로’($r(529) = .24, p < .01$)와 유의한 정적 상관을 보였다. ‘회복’은 우호성 외에 성실성($r(529) = .20, p < .01$)과도 유의한 정적 상관을 보였고, ‘강렬한 느낌’은 경험에 대한 개방성($r(529) = .24, p < .01$)과 상관관계를 나타내었다.

단순 상관을 넘어서, 5가지 성격 특질 중 어떤 특질이 6가지 기분조절 방략을 유의미하게 설명하는지를 확인하기 위해 동시적 다중회귀분석을 실시하였으며, 그 결과를 <Table 4>에 제시하였다. 성격 특질은 ‘회복’ 방략 변량의 8%를 설명하였는데, 5가지 특질 중 우호성($\beta = .17, p < .01$), 성실성($\beta = .14, p < .01$), 경험에 대한 개방성($\beta = .09, p < .05$)이 ‘회복’을 유의미하게 예측했다. ‘분출’ 방략의 경우 3%를 성격특질이 설명했고, 신경증 성향($\beta = .14, p < .01$)과 경험에 대한 개방성($\beta = .10, p < .05$)이 ‘분출’을 유의하게 예측하는 변인으로 나타났다. 성격 특질은 ‘강렬한 느낌’ 방략을 6% 설명했고, 5가지 특질 중 경험에 대한 개방성($\beta = .25, p < .001$)만 ‘강렬한 느낌’을 유의하게 예측했다. ‘오락’ 변량은 성격 특질로 9% 설명되었고 우호성($\beta = .27, p < .001$)이 ‘오락’ 방략을 유의하게 예측하는 특질이였다. ‘주의전환’은 성격 특질로 7% 설명되었고, 우호성($\beta = .22, p < .001$), 신경증 성향($\beta = .09, p < .05$), 경험에 대한 개방성($\beta = .12, p < .05$)이 ‘주의전환’을 유의하게 예측하였다. 마지막으로 ‘위로’ 방략은 5가지 성격 특질 중 우호성($\beta = .25, p < .001$), 경험에 대한 개방성($\beta = .11, p < .05$)이 유의한 예측 변인인 것으로 나타났다. 위의 결과들을 통해 음악을 사용한 기분조절 방략을 유의하게 설명하는 성격특질이 우호성과 경험에 대한 개방성이라는 것을 확인할 수 있었으며, 신경증 성향의 경우 ‘분출’ 방략과만 일관적인 연관을 보였다.

<Table 3> Correlation Between Music Use in Mood Regulation and Personality Traits (N= 529)
 <표 3> 음악 사용 기본조절 방략과 성격특질 간 상관분석 결과(N=529)

	Revival	Discharge	Strong sensation	Entertainment	Diversion	Solace	Extraversion	Agreeableness	Conscientiousness	Neuroticism	Openness to experience
	회복	분출	강렬한 느낌	오락	주의전환	위로	외향성	우호성	성실성	신경증	경험에 대한 개방성
Revival	-										
회복		.26**									
Discharge			-								
분출				.33**							
Strong sensation					-						
강렬한 느낌				.14**	.24**						
Entertainment											
오락											
Diversion				.37**	.41**						
주의전환											
Solace				.33**	.53**						
위로											
Extraversion				.19**	.09*	.09*					
외향성											
Agreeableness				.30**	.22**	.24**	.51**				
우호성											
Conscientiousness				.10*	.10*	.10*	.21**	.33**			
성실성											
Neuroticism				.01	.06	.04	-.19**	-.14**	-.20**		
신경증											
Openness to experience				.09*	.14**	.14**	.30**	.20**	.24**	-.09*	
경험에 대한 개방성											

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

<Table 4> Regression Analysis of Personality Traits For Prediction of Music Use in Mood Regulation (N= 529)

<표 4> 음악 사용 기분조절 방략을 예측하는 성격특질에 대한 회귀분석(N= 529)

Dependent variable (한글)	Predictor variable (한글)	β	t	F	R^2
Revival 회복	Extraversion 외향성	.01	0.10		
	Agreeableness 우호성	.17	3.42**		
	Conscientiousness 성실성	.14	3.00**	9.51***	.08
	Neuroticism 신경증 성향	.07	1.67		
	Openness to experience 경험에 대한 개방성	.09	2.05*		
Discharge 분출	Extraversion 외향성	-.05	-0.91		
	Agreeableness 우호성	.06	1.14		
	Conscientiousness 성실성	-.06	-1.25	3.57**	.03
	Neuroticism 신경증 성향	.14	3.25**		
	Openness to experience 경험에 대한 개방성	.10	2.10*		
Strong sensation 강렬한 느낌	Extraversion 외향성	-.03	-0.56		
	Agreeableness 우호성	.03	0.57		
	Conscientiousness 성실성	-.01	-0.22	6.47***	.06
	Neuroticism 신경증 성향	.02	0.41		
	Openness to experience 경험에 대한 개방성	.25	5.42***		
Entertainment 오락	Extraversion 외향성	.06	1.09		
	Agreeableness 우호성	.27	5.32***		
	Conscientiousness 성실성	.01	0.20	10.67***	.09
	Neuroticism 신경증 성향	.06	1.37		
	Openness to experience 경험에 대한 개방성	.02	0.47		
Diversion 주의전환	Extraversion 외향성	-.05	-0.92		
	Agreeableness 우호성	.22	4.28***		
	Conscientiousness 성실성	.03	0.71	7.62***	.07
	Neuroticism 신경증 성향	.09	2.16*		
	Openness to experience 경험에 대한 개방성	.12	2.56*		
Solace 위로	Extraversion 외향성	-.07	-1.39		
	Agreeableness 우호성	.25	5.01***		
	Conscientiousness 성실성	.02	0.43	8.49***	.08
	Neuroticism 신경증 성향	.07	1.66		
	Openness to experience 경험에 대한 개방성	.11	2.54*		

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

3. 음악 교육 경험에 따른 음악 사용 기분조절 방략 차이

음악 교육 경험 유무에 따른 음악 사용 기분조절 방략 점수의 집단 차이 검증을 실시하였으며, 그 결과를 <Table 5>에 제시하였다. 전체 연구참여자 중 음악 교육 경험이 있는 사람은 350명(66.2%), 음악 교육 경험이 없는 사람은 178명(33.6%)으로 나타나 음악 교육을 받은 사람이 2배 가량 많은 것으로 나타났는데, 음악 교육 경험이 있는 경우 음악을 사용하여 기분을 조절하는 방략을 더 사용하는 것으로 나타났다. 구체적으로, 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.

<Table 5> Differences in Scores of Music in Mood Regulation Depending on Music Education in the Past ($N=529$)

<표 5> 음악 교육 경험 유무에 따른 음악 사용 기분조절 방략 점수 차이($N=529$)

	Music education		<i>t</i>
	음악 교육 경험 유무		
	Yes 예	No 아니오	
Revival 회복	3.85(.84)	3.58(.86)	3.45**
Discharge 분출	2.27(1.05)	2.24(1.05)	0.19
Strong sensation 강렬한 느낌	3.65(.95)	3.43(.93)	2.64**
Entertainment 오락	3.93(.86)	3.84(.82)	1.13
Diversion 주의전환	3.45(.91)	3.41(.81)	0.52
Solace 위로	3.45(.87)	3.22(.87)	2.83**

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

4. 성별에 따른 음악 사용 기분조절 방략 차이

성별에 따른 음악 사용 기분조절 방략 점수의 집단 차이 검증 결과를 <Table 6>에 제시하였다. 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’($t = -2.61, p < .01$) 방략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

<Table 6> Differences in Scores of Music in Mood Regulation Depending on Sex ($N = 529$)
<표 6> 음악 사용 기분조절 방략 사용에서의 성차($N = 529$)

	Male 남자 <i>M (SD)</i>	Female 여자 <i>M (SD)</i>	<i>t</i>
Revival 회복	3.64 (0.88)	3.84 (0.83)	- 2.67**
Discharge 분출	2.12 (0.98)	2.34 (1.08)	- 2.34*
Strong sensation 강렬한 느낌	3.61 (0.96)	3.55 (0.94)	0.78
Entertainment 오락	3.78 (0.90)	3.97 (0.80)	- 2.63**
Diversion 주의전환	3.25 (0.92)	3.57 (0.82)	- 4.14***
Solace 위로	3.25 (0.92)	3.45 (0.83)	- 2.61**

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

위의 결과들을 종합하면, 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향에서의 개인차는 가설을 대부분 지지하는 것으로 나타났다. 음악 사용 기분조절 방략은 전반적으로 개인이 경험하는 정적 감정과는 정적 상관을, 부적 감정과는 부적 상관을 나타내어 음악 감상이 좋은 기분을 향상시키고 나쁜 기분을 완화시키기 위한 목적에 부합하는 역할을 할 것이라는 첫 번째 가설을 지지하였다. 또한 음악 감상으로 기분을 조절하는 것은 부정적인 기분보다는 긍정적인 기

분과 상관의 높게 나타났으며, 이 관계는 평소보다는 음악을 감상할 때 더 큰 것으로 나타났다. 6가지 음악 사용 기분조절 방략 중 ‘분출’ 방략은 예외적으로 부정적인 기분과 유의한 정적 상관을 나타내어 효과적인 기분조절 방략이 아니라는 점을 알 수 있었다. 음악 사용 기분조절 방략은 음악 교육을 받지 않은 경우보다는 받은 경우에서, 남성보다는 여성에서 유의하게 많이 사용되는 것으로 나타나 두 번째와 세 번째 가설 역시 지지되었다. 마지막으로, 구체적인 가설을 설정하지 않았던 음악 사용 기분조절 방략과 성격 특질과의 관계는 각 방략에 따라 차별적으로 나타났지만, 음악을 사용한 기분조절과 대체적으로 관련이 높았던 성격 특질은 우호성과 경험에 대한 개방성이라는 점을 확인하였다.

IV. 논 의

본 연구에서는 음악을 사용하여 기분을 조절하는 방략이 실제로 기분 조절에 효과적인지 알아보고자 하였다. 또한 이러한 방략을 사용하는 개인의 경향성이 성격 특질, 음악 교육 경험, 성별과 같은 변인과 어떤 관계를 갖는지 탐색하고자 하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 먼저 음악을 사용하여 기분을 조절하는 것은 긍정적인 감정 경험과 높은 상관을 보였으며, 부정적인 감정을 적게 경험하는 것과는 상대적으로 낮은 상관을 보였다. Van Goethem과 Sloboda(2011)는 음악의 주요한 역할이 행복감을 불러일으키고 심리적 휴식을 취할 수 있도록 하는 것이라고 언급했는데, 이처럼 보통 사람들이 음악을 듣는 목적은 현재의 기분 상태를 더 나은 방향으로 향상시키는 것과 더 직접적인 관련이 있다. 따라서 기분을 조절하기 위한 목적으로 음악을 감상하는 것도 긍정적인 감정 상태와 더 큰 관계를 보인 것이라고 해석할 수 있으며, 음악을 사용해서 기분을 조절하는 것은 궁극적으로 청자의 정서적 안녕감을 촉진할 수 있다.

음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향은 평소의 감정 상태보다 음악을 듣고 있을 때의 감정 상태와 더 높은 상관이 있는 것으로도 나타났다. 사람들의 평소 감정에는 성격 특질이나 감정을 잘 경험하는 개인의 경향성과 같은 다른 심리적 변인들이 더 큰 영향을 줄 수 있지만, 음악을 감상할 때의 감정에는 기분조절 방략의 영향이 더 커지는 것이라고 해석할 수 있다. 위의 결과들은 6가지 음악 사용 기분조절 방략 중 ‘분출’ 방략만 제외하고 모두 해당되었다. 부정적인 기분 상태일 때 동일한 정서가를 표현하는 음악을 들으면서 부정적인 기분을 발산하는 방략인 ‘분출’의 경우, 평소의 부적 감정과 음악 감상 시의 부적 감정과 모두 정적 상관을 나타내었다. ‘분출’ 방략은 다른 조절 방략과는 달리 부적 감정과 직접 연관이 있고, 따라서 이 방략을 필요로 한다는 것은 곧 청자가 이미 부적 감정을 경험하고 있다는 것을 의미하므로 음악 감상 시 부적 감정과 정적 상관을 보이는 것은 당연해 보인다. 하지만 ‘분출’은 동

시에 음악 감상 시의 긍정적인 감정과도 정적 상관을 나타내었다. 긍정적, 부정적 감정의 동시적인 경험에 대해 확실하게 해석하기 위해서는 후속 연구를 통해 음악 감상 시점과 일정 시간이 지난 후의 시점을 구분하여 실제 부적 정서가의 음악을 감상하는 것이 부적 기분 완화와 정적 기분 증가로 이어지는지 실험적으로 확인해 볼 필요가 있다.

음악 교육을 받은 경우 그렇지 않은 경우보다 더 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향을 보였다. 현재까지 성인을 대상으로 음악으로 기분을 조절하는 경향성과 음악 교육 경험 간 관계를 살펴본 선행 연구는 없었지만, 음악 교육의 효과에 대한 선행연구들에서는 음악적 활동이 심리적 안녕에 영향을 준다는 것을 확인한 바 있다(Harland et al., 2000). 이처럼 본 연구의 맥락에서도 다양한 형태로 음악을 교육 받은 경우 자신의 심리적 안녕을 위해 음악을 적극적으로 사용할 수 있게 된다는 것을 알 수 있었다. 음악 교육 경험이 있는 경우 ‘회복’, ‘강렬한 느낌’, ‘위로’ 방략의 사용이 유의하게 더 많았고, 통계적으로 유의한 차이가 아니더라도 음악을 교육 받은 경우 모든 방략 사용에서 더 높은 점수를 보고하였다. 음악 교육 경험은 음악의 기능에 대한 인식을 높일 뿐만 아니라 필요한 경우 다양한 음악에 대해 접근할 가능성을 높여 준다고 볼 수 있다.

음악 사용 기분조절 방략에서의 성차는 여성이 남성보다 음악을 통해 정서적 욕구를 더 충족하며, 심리적으로 어려울 때 음악을 들으며 대처하는 경향성이 더 높다는 선행연구들(Miranda & Claes, 2009; North et al., 2000)과 일치하는 결과를 얻었다. ‘강렬한 느낌’ 방략을 제외한 모든 방략에서 여성이 남성보다 유의하게 더 음악으로 기분을 조절하는 경향을 보였다. Doi, Basadonne, Venuti와 Shinohara(2018)는 테스토스테론 수준과 선호하는 음악 장르의 관계에 대한 연구에서 남성의 테스토스테론 수준과 재즈 혹은 클래식 음악처럼 섬세하고 정교한 음악에 대한 선호 사이에 유의한 부적 상관이 나타남을 확인하였다. 이는 테스토스테론 수준이 높을수록 락이나 헤비 메탈과 같이 강렬한 음악에 대한 선호가 높게 나타날 가능성을 시사하는데, 본 연구의 남성 참여자들의 연령대가 일반적으로 테스토스테론 수준이 가장 높은 15-25세 사이(Shiota & Kalat, 2012/2015)에 속했다는 점에서 음악에서 강렬한 느낌을 얻고자 하는 목적의 성차가 좁혀졌다고 해석할 수 있다.

현재까지 성격 특질과 심리적 적응의 관계를 다룬 수많은 연구들에서 뚜렷하고 일관적인 결과를 나타내며 주목받은 특질은 외향성과 신경증 성향이었다. 외향성은 긍정적인 감정을 경험하는 경향성과 긍정적인 보상에 대한 민감성을 포함하며, 신경증 성향은 부정적인 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 심리적 적응과 관련된 연구에서는 관심을 받지 못했는데, 본 연구 결과를 통해 인간이 적응적으로 행동하는 데 있어서 필요한 능력인 기분조절이 음악이란 주제에 한해서는 우호성

과 경험에 대한 개방성 특질과 연관되어 있다는 사실을 알 수 있었다.

경험에 대한 개방성은 감정을 경험하는 경향성, 미적 감수성과 관련 있는 특질이므로 (McCrae & Costa, 1985) 음악 감상을 통한 기분조절과 관련이 높은 것으로 보인다. 선행 연구 (Silvia, Fayn, Nusbaum, & Beaty, 2015)에서는 자연 경관이나 음악을 감상할 때 느끼는 감동, 놀라움과 관련된 감정인 '경외감'을 경험에 대한 개방성 특질이 예측하는 것으로 나타나기도 했다. 또 다른 연구(Corrigall, Schellenberg, & Misura)에서는 경험에 대한 개방성이 부모의 교육 수준, 수입, 지능보다도 음악적 활동을 잘 예측하는 변인이라는 것을 밝혔는데, 음악 교육 경험이 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 음악을 사용하여 기분을 조절하는 경향성이 더 크다는 본 연구 결과를 고려했을 때 경험에 대한 개방성이 음악 교육 경험을 매개하여 방략 사용에 영향을 미쳤을 가능성도 존재한다.

우호성은 뚜렷하지는 않지만 대체로 정적 감정을 경험하는 경향성과 관련을 보이는 성격 특질이고(McCrae & Costa, 1991) 이타성, 온유함, 신뢰, 겸손과 같은 하위 특질을 포함하는데, 이러한 특성들로 인해서 우호성이 높은 개인은 자신의 이익을 주장하기보다는 타인을 고려하고 권력에 가치를 두지 않는 성향을 보인다(Roccas, Sagiv, Schwartz, & Knafo, 2002). 따라서 우호성이 높은 사람은 기분을 조절할 때에도 강력한 방법보다는 온화하고 부드러운 방식을 택할 것이라고 예상할 수 있는데 음악을 사용한 기분조절 방략이 이에 해당될 수 있을 것이다. 또한 우호성은 대인관계에서의 적응과 밀접한 연관이 있는 성격 특질이다. 우호성을 구성하는 하위 특질들은 대인관계에서 친밀함을 높여줄 수 있는 요소가 될 수 있으며, 그 결과 우호성이 높은 개인은 넓은 사회적 네트워크를 가질 수 있다. 여러 사람과 교류하는 상황에는 음악이 수반되는 경우가 많으며, 따라서 우호성이 높은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 음악에 노출되는 빈도가 높을 뿐만 아니라 음악이 주는 정서적 이점을 경험할 가능성도 높을 수 있다.

신경증 성향은 상관분석, 다중회귀분석에서 6가지 음악 사용 기분조절 방략 중 '분출' 방략 과만 일관적으로 유의한 연관성을 보였다. 신경증 성향이 높은 사람은 보상의 단서보다는 처벌의 단서에 보다 민감하고 스트레스에 취약하기 때문에 우울과 불안에 노출되기 쉬우며, 실제로 관련 질병과도 강한 연관성을 보인다(Clark, Watson, & Mineka, 1994; Gershuny & Sher, 1998). 이러한 신경증 성향의 속성 때문에 부정적 기분을 완화시키기 위한 목적으로 '분출' 방략을 선호할 가능성이 있다. 그러나 '분출' 방략은 사용하는 주체가 기분을 조절하는 데 효과적일 것이라고 판단하여 사용한 것임에도 불구하고 실제로 부정적인 기분을 개선하는 데 효과적이지 않은 것으로 나타났다. 신경증 성향이 높은 개인은 부적 감정을 유발하는 맥락을 피하기 위해 계획하고 준비하는 데 요구되는 자신감과 자기효능감이 부족하기 때문에(John & Gross, 2007) 지속적으로 부정적인 감정을 경험하기 쉬운 상황에 처하기 쉽다. 또한 높은 신경증 성향으로 인해 불안감과 우울감을 자주 경험하는 개인은 부적 감정을 반추하는 경향이 있

기 때문에 무심결에 그들의 부적 감정 상태를 강화시킬 수 있으며(Nolen-Hoeksema, Parker, & Larson, 1994), 신경증 성향과 ‘분출’ 방략 사용 간 일관적인 연관성도 이와 같은 맥락으로 설명할 수 있다.

마지막으로 본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 음악 사용 기분조절 방략에 대한 성격 특질의 전체 설명량의 크기가 크지 않은 편이므로 후속 연구에서는 음악 사용 기분조절 방략에 영향을 주는 다른 변인들에 대해서도 고려해볼 필요가 있다. 인간은 심리적 존재일 뿐만 아니라 생물학적, 사회적 존재이기도 하므로(Dziechciaz & Filip, 2014) 사람들이 음악을 사용하여 기분을 조절하는 사회적 맥락과 상황, 음악 감상으로 인한 기분 변화와 관련된 생리학적 측정치의 변화 등을 확인한다면 음악 사용 기분조절 방략의 효과와 기제에 대해서 보다 깊은 이해가 가능할 것이다. 설문지 이외에 실험을 통해 실제 기분 변화를 측정하는 것과 같은 후속 연구는 음악을 기분조절에 효과적으로 사용할 수 있는 방법에 대한 중요한 아이디어를 제공할 수 있다.

둘째, 성격 특질이 어떤 매개 변인을 거쳐서 음악 사용 기분조절 방략에 영향을 주는지 분석할 필요가 있다. 위에서 언급한 것처럼 인간은 생물학적, 심리적, 사회적 영향 하에 있는 유기적인 존재이다. 따라서 기분조절이라는 목적을 달성하기 위한 수단으로 음악을 선택할지, 선택한다면 구체적으로 어떤 방략을 선호할지에 사회적인 상황이나 맥락이 영향을 미칠 수 있으므로 각 음악 사용 기분조절 방략에 성격 특질이 미치는 영향을 매개하는 심층적인 변인이 있을 것이라고 예상할 수 있다. 예를 들어 우호성이 높은 개인의 경우 다른 사람들과 함께 하는 관계적인 맥락에 더 자주 노출될 수 있고, 이러한 사회적 상황이 음악을 사용할 가능성을 높일 수 있을 것이다. 또한 높은 개방성은 미적 감수성과 예술에 대한 향유와 연관 있으므로(McCrae & Costa, 1985) 경험에 대한 개방성이 높은 사람들은 음악이 있는 장소나 환경을 선호하고 더 자주 선택함으로써 음악을 사용하여 기분을 조절할 가능성이 증가할 수 있을 것이다.

셋째, 기분조절에 음악을 사용하는 경향성을 측정하기 위해 본 연구에서 사용한 자기보고 설문 방식은 연구참여자의 기억에 의존하여 부정확하거나 편향된 응답을 유도할 수 있다는 한계가 있으므로, 향후 후속 연구에서는 통제된 실험실 상황에서 실제 음악 감상의 기분조절 효과를 측정할 필요가 있을 것으로 보인다. 실험연구를 통해 음악을 사용한 기분조절 방략과 정서적 안녕감 간의 인과관계를 확인한다면 회고적 자기보고의 한계를 보완할 수 있을 것이다. 또한 자기보고 이외에 음악 감상으로 인한 생리적 지표의 변화 등을 측정한다면 방법론의 문제를 극복하고 음악의 기분조절 효과에 대한 보다 확고한 증거를 제공할 수 있을 것이다. 이 때 설문을 통해 감정 경험을 측정한다면 실험실에서 유도된 감정 경험이 장기적으로 얼마나 지속되는지 확인하는 추가적 자료가 될 것이다.

넷째, 본 연구에서는 음악 교육 경험에 대해 단일 문항으로 질문하였기 때문에 경험에 대한

단편적인 정보 밖에 얻지 못했다는 제한점이 있다. 음악 교육의 영향은 교육 시기와 기간에 상당 부분 영향을 받으므로(Costa-Giomi, 1999; Kovarovic, 2012) 연구 참여자들이 언제 음악 교육을 받기 시작했고 얼마나 받았는지는 음악 사용 기분조절 방략과 관련된 중요한 정보라고 볼 수 있다. 또한 음악 교육의 종류도 악기를 다루는 기술을 습득하는 것뿐만 아니라 노래하는 것, 작곡하는 것 등 다양하여 하나의 범주로 묶는 것이 어렵기 때문에 후속 연구에서는 음악 교육 경험을 보다 세분화해서 살펴볼 필요가 있다. 더불어 본 연구에서는 평소에 음악에 노출되는 시간이나 주로 감상하는 음악 장르와 같이 음악의 기분조절 효과에 영향을 줄 수 있는 기타 음악 감상 관련 변인들을 포함시키지 못했다. 후속 연구에서는 이러한 변인들을 측정, 통제하고 음악 감상과 기분조절 방략과의 관련성을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 음악 사용 기분조절 방략과 개인차 변인 간 관계에 대해 살펴본 최초의 연구로서 주요 변인들 간의 대략적인 관계를 탐색하기 위한 목적에 부합하는 분석을 하였지만, 후속 연구에서는 본 연구의 결과를 토대로 변인 간 구체적인 가설을 설정하여 통계적 오류 가능성이 보다 적은 구조방정식 등의 방법을 이용할 수 있다. 이를 통해 성격 특질이 음악 사용 기분조절 방략에 미치는 영향이나 방략 사용에서의 집단 간 차이에 대해서 보다 신뢰로운 결과를 기대할 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 본 연구는 음악이 기분조절 목적을 달성하는 데 효과적인 수단이라는 점을 확인하고, 음악 사용 기분조절의 하위 방략을 사용하는 경향성이 개인의 특성에 따라 어떻게 달라지는지 탐색한 첫 시도라는 의의를 가진다. 개인의 심리적 특성을 구성하는 요인들 중 가장 핵심적이라고 볼 수 있는 성격 특질과 후천적, 경험적 요인인 음악 교육 경험이 음악으로 기분을 조절하는 개인의 성향과 유의한 관련이 있는 변인이라는 것을 확인할 수 있었다.

본 연구의 결과는 음악 치료 현장에서 개인의 특성을 고려한 적절한 치료 방안을 마련하는데 활용 가능할 것으로 보인다. 예를 들어, 신경증 성향이 높은 사람들은 부정적인 감정 상태에 있을 때 이를 조절하기 위해서 부정적인 정서가의 음악을 스스로 선택할 가능성이 높지만, 실제로 이런 음악을 듣는 것은 더 나은 기분 상태로 이어지지 않으므로 다른 속성의 음악을 제안함으로써 음악치료의 효과를 높일 수 있을 것이다.

나아가 본 연구 결과는 음악이 효과적인 기분조절 수단이라는 점을 밝힘으로써 임상 현장뿐만 아니라 일상에서도 음악이 다양한 방식으로 활용될 수 있다는 점을 보여준다. 스트레스를 느끼거나 원하지 않는 생각에서 벗어나고자 할 때, 좋은 분위기를 유지하고 싶을 때처럼 일상적으로 빈번하게 경험하는 상태에서 음악은 효과적인 조력자가 되어줄 수 있다. 음악을 개인의 상황에 맞게 적절하게, 능동적으로 활용하는 것은 부정적인 상태를 향상시키고 긍정적인 상태를 유지하여 개인의 정서적 안녕감 및 정신 건강을 촉진하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

References

- Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle: University of Washington Press.
- 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.
- Cattell, R. B., & Saunders, D. R. (1954). Musical preferences and personality diagnosis: I. A factorization of one hundred and twenty themes. *Journal of Social Psychology, 39*(1), 3-24.
- 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. (2012). The Music USE(MUSE) questionnaire: An instrument to measure engagement in music. *Music Perception, 29*(4), 429-446.
- Clark, L., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 103*(1), 103-116.
- Corrigall, K. A., Schellenberg, E. G., & Misura, N. M. (2013). Music training, cognition, and personality. *Frontiers in Psychology, 4*, 222.
- 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. 3). New York: Academic Press.
- Costa-Giomi, E. (1999). The effects of three years of piano instruction on children's cognitive development. *Journal of Research in Music Education, 47*(3), 198-212.
- 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.
- Doi, H., Basadonne, I., Venuti, P., & Shinohara, K. (2018). Negative correlation between salivary testosterone concentration and preference for sophisticated music in males. *Personality and Individual Differences, 125*, 106-111.
- 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.
- Dziechciaz, M. & Filip, R. (2014). Biological psychological and social determinants of old age: Bio-psycho-social aspects of human aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 21*(4), 835-838.
- Flohr, J. W., Miller, D. C., & Persellin, D. (1996). *Children's electrophysiological responses*

- to music*. Paper presented at the International Society for Music Education World Conference, Amsterdam, Netherlands, and the International Society for Music Education Early Childhood Commission Seminar, Winchester, England.
- 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.
- Gershuny, B. S., & Sher, K. J. (1998). The relation between personality and anxiety: Findings from a 3-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology, 107*(2), 252-262.
- Goldberg, L. R. (1992). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist, 48*(1), 26-34.
- 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.
- Harland, J., Kinder, K., Lord, P., Stott, A., Schagen, I., & Haynes, J. (2000). *Arts education in secondary schools: Effects and effectiveness*. London: National Foundation for Educational Research.
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. *American Psychologist, 58*(1), 78-79.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: Guildford Press.
- Kovarovic, J. (2012). *Music lessons for life: Fostering emotion regulation through Suzuki education* (Unpublished master's thesis). University of Washington, Seattle. USA.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 215-241.
- Lee, J. Y., Min, K. H., & Kim, M. (2015). Validation of the music in mood regulation scale in Korean sample. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 29*(1), 1-22.
[이정윤, 민경환, 김민희 (2015). 음악 사용 기분조절 척도의 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격, 29*(1), 1-22.]
- Lee, Y. J. (1995). *The effects of personality traits on mood level and its variability* (Unpublished doctoral dissertation). Chung-Ang University, Seoul.
[이유정 (1995). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위논문.]
- Little, P., & Zuckerman, M. (1986). Sensation seeking and music preferences. *Personality and*

- Individual Differences*, 7(4), 575-578.
- McClung, A. C. (2000). Extramusical skills in the music classroom: This article proposes that extramusical skills can be taught in the music classroom alongside music skills. *Music Educators Journal*, 86(5), 37-68.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1985). Openness to experience. In R. Hogan & W. H. Jones (Eds.), *Perspectives in personality: Theory, measurement, and interpersonal dynamics* (Vol. 1). Greenwich, CT: JAI Press.
- 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.
- 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.
- 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.
- Morinville, A., Miranda, D., & Gaudreau, P. (2013). Music listening motivation is associated with global happiness in Canadian late adolescents. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(4), 384-390.
- 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., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70(2), 255-272.
- 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., & 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.
- Roberts, D. F., Henriksen, L., & Foehr, U. G. (2009). Adolescence, adolescents, and media. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, pp. 314-344). Hoboken, NJ: Wiley.
- Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The big five personality factors

- and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 789-801.
- Saarikallio, S. H. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291-309.
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Shiota, M. N., & Kalat, J. W. (2015). *Emotion* (K. H. Min et al., Trans.). Seoul: Cengage learning. (Original work published 2012)
- [Shiota, M. N., & Kalat, J. W. (2015). **정서심리학** (민경환 외 역). 서울: 세계이저리닝코리아. (원저 2012 출판)]
- Silvia, P. J., Fayn, K., Nusbaum, E. C., & Beaty, R. E. (2015). Openness to experience and awe in response to nature and music. Personality and profound aesthetic experiences. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 376-384.
- 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.
- 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. Khan-Svik (Eds.), *Experimental research in teaching and learning* (pp. 322-326). Bern: Peter Lang.
- Van Goethem, A. & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208-228.
- Yoo, T. Y., Kim, M. U., & Lee, D. H. (1997). The big-five personality test: Development and criterion-related validation. *The Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 10(1), 85-102.
- [유태용, 김명언, 이도형 (1997). 5요인 성격검사의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 산업 및 조직**, 10(1), 85-102.]
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465-490.
- Watson, D., Clark, L. A., & Telegen, 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.

- 게재신청일: 2019. 10. 29.
- 수정투고일: 2019. 11. 19.
- 게재확정일: 2019. 11. 25.

An Exploratory Study of Music in Mood Regulation*

Lee, Jung Yun**, Kim, Minhee***

This study aimed to investigate the relationship between music listening and mood regulation. The effects of personality traits, music education, and sex on music use for mood regulation were also examined. Participants were 529 undergraduate students who completed the Korean Music in Mood Regulation Scale, Interpersonal Personality Item Pool (IPIP), Positive Affect and Negative Affect Schedule, and a questionnaire on their music education. Correlation analysis, multiple regression analysis, and *t* tests were conducted to explore the relationship among the measured variables. The results showed that music listening was related to enhancement of positive mood but not improvement of negative mood. Participants who had received extracurricular music education were more likely to use music listening as a strategy to regulate their mood than were participants without music education. Women were more likely to use music for mood regulation than were men. The multiple regression results indicate that individuals who rated themselves highly on Agreeableness and Openness to Experience on the IPIP were more likely to listen to music for mood regulation. These findings stress that music listening can be an effective strategy for mood regulation, which is critical for one's emotional well-being. It also indicates that effective music use as a mood regulation strategy varies depending on one's personal characteristics and history of music education.

Keywords : music listening, music in mood regulation, personality traits, music education, emotional well-being

*This work was supported by the National Research Foundation of Korea Grant funded by the Korean Government(NRF-2018S1A3A2075114)

**First author: Postdoctoral researcher, Yonsei University(leestella11@naver.com)

***Corresponding author: Professor, Korea Counseling Graduate University(pseudo@kcgu.ac.kr)