

음악 체험에서 카타르시스 경험에 기여한 음악의 역할에 대한 질적 분석*

최진희**, 정현주***

본 연구는 카타르시스 경험에 기여한 음악의 역할 및 특성을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 음악을 통해 특정한 감정을 분출하거나 완화된 경험이 있는 일반 성인 12명을 대상으로 하여, 음악 내 카타르시스 경험을 탐구한 경험적 현상학적 연구를 수행하였다. 자료수집과 분석에는 현상학적 환원, 태도변경, 문헌 해석, 해석학적 순환 등이 활용되었다. 연구결과 총 3개의 범주, 5개의 주제모음 및 11개의 주제가 도출되었다. 첫 번째 범주인 ‘음악을 통한 지금-여기’는 ‘심미적 경험’, ‘음악적 참신함의 확장’ 2개의 주제모음으로 구성되었으며, 두 번째 범주인 ‘음악을 통한 내면의 접촉’은 ‘내재된 정서 재경험’ 1개의 주제모음, 세 번째 범주인 ‘음악경험에 의 몰입’은 ‘감정의 분출 및 심화’, ‘내적 역동’ 2개의 주제모음으로 구성되었다. 논의에서는 도출한 결과를 중심으로 음악의 카타르시스적 특성에 대해 세 가지로 설명하였는데, 첫째, 음악의 심미성과 참신함이 참여자들을 음악경험에 온전히 머무르게 하였고, 둘째, 음악과 관련된 기억 및 미해결된 감정이 내재된 정서 재경험을 유도하였으며, 셋째, 음악의 구성요소별 특성이 감정의 분출, 심화, 내적 역동을 촉진하였다는 점이다. 본 연구는 일반 성인의 카타르시스 경험에 기여한 음악의 특성에 대해 질적으로 접근한 연구라는 점에 그 의의가 있다.

핵심어: 카타르시스, 카타르시스 음악, 음악 특성, 현상학적 질적 연구

*본 논문은 주저자의 박사학위논문(2022)을 수정·보완하여 작성한 것임.

**주저자: 이화여자대학교 일반대학원 음악치료학과 초빙교수

***교신저자: 이화여자대학교 일반대학원 음악치료학과 교수 (hju@ewha.ac.kr)

I. 서론

카타르시스(catharsis)는 우리의 삶에 깊숙이 관여되어 있는 비교적 친숙한 개념이다. 각종 예술작품이나 영화 관람 시 자연스럽게 언급되며, 심리적 스트레스를 해소한다는 의미로도 종종 쓰인다. 카타르시스라는 용어는 고대 그리스어에서 유래된 것으로(Dwivedi, 2017), 내면의 해로운 요소들을 제거함으로써 비워지는 것을 뜻한다(Warry, 1962). 오늘날 가장 보편적으로 사용되고 있는 본 용어의 의미는 정화(purification)와 배출(purgation)로서(Bukar, Abdullah, Opara, Abdulkadir, & Hassan, 2019), 대개 정서적 쾌락 및 만족감과 관련된다고 알려져 있다(Mihajlovski & Ristova-Mihajlovska, 2014).

카타르시스는 경험의 주체가 스스로 기꺼이 참여한다는 점에서 과정 자체의 심미적 경험이 중요시되는데(Ferrari, 2019), 이는 카타르시스가 예술 매체인 음악을 통해 효과적으로 구현될 수 있음을 시사한다. 실제로 다수의 사람들은 클래식 공연, 뮤지컬, 대중음악 콘서트와 같은 다양한 음악 경험에 참여하고 난 후 감정적 쾌락과 만족감을 나타내기 위해 카타르시스를 자연스럽게 언급한다. 일찍이 아리스토텔레스도 자신의 저서를 통해서, 카타르시스란 공포, 연민과 같은 감정의 소용돌이에 스스로를 내맡겼다가 다시 제정신으로 돌아오는 것으로서 단 한 번의 열광적인 음악을 감상하는 것만으로도 실현가능하다고 하였다(Cheon, 2009; Ferrari, 2019).

음악은 다음 세 가지 관점에서 카타르시스와 밀접하다. 첫째, 음악은 인간의 다양한 감정 경험에 관여한다. 음악은 기쁨, 환희 등 긍정적인 범위에서 분노, 긴장, 슬픔 등 부정적인 범위까지 수많은 감정들을 담아내며 인간에게 정서적 영향을 끼친다(Juslin, Liljeström, Laukka, Västfjäll, & Lundqvist, 2011; Sachs, Damasio, & Habibi, 2015). 음악을 통한 인간의 감정 경험은 관련 연구들이 진행됨에 따라 점차 세밀하게 다루어져 왔다. 음악 자체가 표현하고 있는 감정에 대한 객관적 인식(perceived emotion)과 음악을 통해 감상자 자신이 스스로 느끼는 주관적 감정 경험(felt emotion)이 구분되어 다루어졌는데, 이는 각각 인지주의와 정서주의로 지칭된다(Gabriellsson, 2001). 인간의 음악 경험이 인지주의적 관점에 의해 음악 자체에 내재된 감정을 단지 지각하는 것뿐이라면 생리적 반응과는 별개로 나타나겠지만, 인간은 음악을 통해 자율신경계 반응을 포함한 생리적 각성을 실제 경험하며(Sloboda & Juslin, 2010), 음악이 전달하는 감정 유형에 따라 해당 감정과 관련된 다양한 뇌 구조물들도 각각 활성화되는 것으로 나타났다(Kwon & Bae, 2020; Lehne, Rohrmeier, & Koelsch, 2014). 이는 정서주의적 관점, 즉 음악에 의해 인간이 특정 감정을 실제 경험한다는 것을 지지한다고 하겠다. 다시 말해서 인간은 음악을 통해 슬픔, 기쁨 등의 감정을 실제 경험하는 것이다(Vuoskoski & Eerola, 2012). 카타르시스는 감정적 경험이 수반되는 현상이라는 점에서 음악과도 밀접한 관계를 지닌다고 볼 수 있다.

둘째, 음악에 의한 감정 경험은 시공을 초월할 수 있다. 시간 예술로서의 음악은 청자들로 하여금 일상적이고 물리적인 시간의 흐름에서 벗어나 음악에 의해 생성된 새로운 시간적 흐름 내에 있도록 끊임없이 유도한다(Custodero, 2002). 인간 내부의 의식적 또는 무의식적 요인들이 관여된 상대적이고 고유한 시간의 흐름 안에서, 지속적인 감정 경험을 하게끔 만드는 것이다(Meadows, Burns, & Perkins, 2015). 뿐만 아니라 음악은 인간 내면에 유동적인 심리적 공간을 부여함으로써 새로운 장을 형성하게끔 돕는다(Noy, 1993). 이와 같은 음악의 시-공간적 특성은 음악을 향유하는 이들로 하여금 더욱 깊은 감정적 경험을 하게 함으로써, 궁극적으로 카타르시스를 유도한다.

셋째, 음악은 상실, 슬픔을 경험하는 사람들에게 위로를 제공한다(Hanser, ter Bogt, Van den Tol, Mark, & Vingerhoets, 2016). 부정 감정을 적응적으로 다루기 위한 심리 기체에 관한 다양한 이론 중 수용기반 대처(acceptance-based coping)가 있다. 수용기반 대처는 부정적인 감정 상태일 때 그 감정을 회피하거나 부정하지 않고 온전히 수용하고 받아들임으로써 감정의 균형을 도모하는 정서조절방식을 의미한다(Alberts, Schneider, & Martijn, 2012). 일반적으로 부정적 사건을 겪은 사람들은 억눌린 슬픔, 고통 등을 중화하기 위해 자신의 감정과 유사한 음악을 스스로 선택, 향유하는 경향을 보이는데(Van den Tol, Edwards, & Heflick, 2016), 이와 같은 동질의 음악을 통한 정서적 위안 및 보상 추구는 수용기반 대처(acceptance-based coping) 방식과 유사하다고 하겠다. 여기서 주목할 점은 슬프고 비통한 음악이 궁극적으로 내재된 부정 감정을 정화하는 치료적 기능을 한다는 것인데, 이것은 비극의 역설(paradox of tragedy) 개념과도 일맥상통한다. ‘비극의 역설’은 슬프거나 고통스러운 부정적 감정 반응을 일으키는 예술작품(연극, 드라마, 미술, 음악 등)으로부터 즐거움이나 쾌를 느끼는 것을 지칭하기 위해 아리스토텔레스가 언급한 것으로, 카타르시스의 가장 큰 특성 중 하나이다.

음악을 활용한 카타르시스 경험이 심리적 안녕에 도움이 된다는 연구들은 그동안 꾸준히 발표되어 왔다. 경험적 연구들은 카타르시스와 유사한 기제(mechanism), 즉 자신의 감정을 그대로 반영해주는 음악을 통한 심리치료적 이점을 보고하고 있으며(Batt-Rawden, 2010; Croom, 2015; Huron, 2011; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Sachs et al., 2015), 슬픈 감정이 담긴 음악을 통해 개인의 항상성이 복원됨을 확인하기도 하였다(Sachs et al., 2015). 또한 슬픔이나 비탄이 표현된 음악을 스스로 선택하는 이유와 해당 음악을 향유하는 방식, 기능 등을 다룬 연구들이 진행된 바 있으며(Garrido & Schubert, 2011; Van den Tol & Edwards, 2013), 슬픈 음악이 거울 뉴런 및 인지적 공감 기체에 기반하여 카타르시스를 촉진한다는 결과가 보고되기도 하였다(Viegas, Duarte, & Coelho, 2019). 하지만 이러한 연구들은 대부분 부정 정서와 관련된 음악 경험에 초점을 맞추고 있으며, 다양한 정서(valence)에 기반하는 음악 내 카타르시스 현상을 다룬 심층적 수준에서의 연구는 현재까지 확인되지 않고 있다. 음악에 의한 정서 경험은 복잡한 현상으로, 경험되는 음악 자체의 특성과 개인의 고유성, 사회적 맥락을 다차원적으로 모두

고려해야 하므로(Sloboda & Juslin, 2010), 이를 면밀하게 탐색하기 위해서는 질적 자료를 중심으로 한 연구가 요구된다.

한편 카타르시스라는 용어를 직접 언급하지는 않았으나 음악에서의 카타르시스 경험과 유사한 현상, 즉 강렬한 음악적 경험에 대해 탐구한 연구도 보고되었다(Schäfer, Smukalla, & Oelker, 2014). 해당 논문에서는 음악이 개인의 삶에 미치는 장기적 효과에 대해 질적 종단연구를 수행하였는데, 강렬한 음악 경험이 자아에 대한 더 큰 이해로 이어지면서 대인관계, 개인적 가치와 의미 및 삶에 대한 태도에서 장기적 변화를 불러일으켰음을 확인하였다. 이러한 결과들은 치유적 시각에서의 음악의 기능을 보여주지만, 카타르시스의 핵심인 감정의 정화 과정은 물론 이에 기여한 음악의 세부적인 역할이나 특성은 분석되지 않았다.

이에 본 연구에서는 일반 성인의 음악 내 카타르시스 현상을 질적으로 탐색하여 카타르시스 경험에 기여한 음악의 역할 및 특성을 면밀히 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

음악을 통한 카타르시스 경험에서 음악은 어떠한 역할을 했는가?

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 카타르시스 경험을 이끈 음악의 특성을 해명하고자, 자연적 태도에서 다수의 연구참여자를 대상으로 수행한 경험적 현상학적 연구이다. 이를 위해 현상학적 연구에서 가장 중심이 되는 현상학적 환원을 충실히 수행하였다(Lee, 2014). 우선 ‘포괄적인 유형의 현상학적 환원’을 통해 음악에서의 카타르시스 경험이 지닌 생생함을 그대로 파악하고자 하였는데, 이를 위해 양적 연구에 기반한 학문적 접근 태도를 ‘판단중지’하였다. 다음으로는 지향적 해명을 위해 ‘구체적인 유형의 현상학적 환원’을 수행하였다. 카타르시스 경험을 이끈 음악의 ‘본질’은 ‘바로 그것을 가지고 있지 않다면 카타르시스 경험을 이끌었다고 볼 수 없는 그것’을 의미한다. 이에 연구자는 ‘음악과의 만남을 유도함’, 그리고 ‘음악 내 카타르시스 현상을 심화함’이라는 두 가지 본질적 구성 요소들을 도출하고, 이를 바탕으로 연구를 수행하였다.

2. 연구 참여자

연구 참여자는 성별, 학부 전공, 직업 등의 제한 없이 음악을 통해 특정 감정을 완화하거나 분출한 경험이 있는 일반 성인 12명(평균 연령 40.4세)이다. 여성이 11명으로 대다수를 차지하고 있었으며, 이 중 7명은 학부 과정 중 순수하게 음악을 전공하였다.

구체적인 참여자 선정 기준은 다음과 같다. 우선 연구 질문에 대해 깊이 있고 풍부한 자료를 제공할 수 있는 대상자를 확보하기 위해, 음악을 통한 카타르시스 경험(음악을 통해 일상의 삶에서 느끼는 중압감이나 스트레스를 잊어버리고 억눌린 감정을 완화하거나 분출한 경험)이 있는 일반 성인을 연구대상으로 선정하였다. 단, 심층면담을 원활히 진행하기 위해 인지기능 손상이 없고, 심각한 정신과적 병력이 없으며, 한국어로 의사소통이 가능하고, 정상 청력을 지니고 있으면서, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구에 참여할 것을 동의한 자로 그 범위를 제한하였다.

본 연구에서 표본추출을 위해 사용된 전략은 두 가지이다. 하나는 정상적이거나 평균적인 것을 강조하기 위해 사용되는 전형적 사례(typical case)이고, 다른 하나는 풍부한 정보를 가진 사례에 대해 알고 있는 사람을 아는 사람으로부터 주요 사례를 찾는 눈덩이 표집(snowball sampling) 전략이다. 이상의 두 가지 전략을 통해 선정된 참여자 12명의 기본 정보는 <Table 1> 과 같다.

<Table 1> Demographic Characteristics of the Participants

Participant	Gender	Age	Major	Preference for music genres
A	M	54	Non-music	Ballad, New age
B	F	32	Music	K-pop, Pop, Hip hop
C	F	38	Music	Classical, Children's song, Musical, Trot, K-pop
D	F	52	Music	Classical, Jazz, New age
E	F	30	Music	Classical, Jazz, New age, K-pop, Pop,
F	F	26	Non-music	Rock, Folklore, Pop, New age, Ballad
G	F	32	Music/Non-music	Pop, Jazz, Latin, Hip hop
H	F	53	Non-music	Classical, K-pop, New age
I	F	50	Music/Non-music	Classical
J	F	37	Music	Musical, CCM
K	F	44	Music	Classical, K-pop, Pop
L	F	37	Music	Classical, CCM

3. 자료수집 방법

본 연구의 대상자 모집은 대학생 및 대학원생, 음악 관련 모임이 주축이 된 다양한 온라인 커뮤니티를 통해 진행되었다. 이화여자대학교 생명윤리위원회 승인 이후부터 약 3주 동안 포털게시판과 메일을 통해 연구 목적을 설명한 후, 연구대상자 기준에 부합하며 자발적으로 연구참여 의사를 보인 자에 한하여 대상자로 선정하였다.

분석자료는 일대일 심층 개별 면담을 통해 수집되었다. 문자, SNS 또는 메일로 자발적 참여를 희망한 자에 한하여 연구자가 개별 연락을 통해 면담 시간을 결정하였으며, 인터넷을 이용한 화상 시스템(zoom)을 통해 면담을 진행하였다. 본 연구의 경우 동의 서면화 면제가 가능한 연구로 위원회가 결정하였으므로, 본격적인 면담 시작 전 먼저 연구에 대한 설명을 화면상으로 제공하고 구두로 동의를 받은 후 다음으로 진행하였다. 우선 성별, 연령, 학력, 음악훈련 기간 등 간단한 기본 정보를 작성하게 하였으며, 이 과정을 마치고 나면 본격적으로 음악에서의 카타르시스 경험에 대해 연구자와 면담을 하였다.

본 연구는 자연적 태도에서 다수의 연구참여자를 대상으로 수행한 경험적 현상학적 체험연구로, 자료수집 단계에서 상호주관적 환원(the intersubjective reduction) 및 판단중지의 방법을 지속적으로 사용하였다(Lee, 2014). 면담 시 주제와 관련된 모든 현상에 포괄적으로 접근하기 위해 반구조화된(semi-structured) 질문지를 사용하였으며(Hoddy, 2019), 자세한 질문 내용은 <Table 2>와 같다. 면담 시간 동안 연구자의 일방적인 주관이 개입되지 않도록 주의하면서, 참여자들로 하여금 음악에서 경험한 카타르시스에 대해 자유롭게 진술하도록 하였다. 이 모든 과정의 소요 시간은 약 1시간이었으며, 면담 내용은 분석을 위해 모두 녹취하여 전사하였다.

<Table 2> Semi-structured Interview Questions

Subject	Question
Personal definition of catharsis	<ul style="list-style-type: none"> • What do you think catharsis is?
The role of music contributing to cathartic experiences	<ul style="list-style-type: none"> • What are the characteristics of the music that made you experience catharsis? • What role did music play in catharsis within music experiences?

4. 자료분석 방법

자료분석 단계에서는 연구참여자의 카타르시스 체험을 이끈 음악의 특성 및 역할을 현상학적으로 해명하고자, 인터뷰 자료를 해석하는 문헌 해석의 방법을 사용하였다. 연구자는 경험적

현상학적 환원의 관점을 일관적으로 유지하기 위해 판단중지 및 태도변경에 유의하면서 전사된 자료를 분석하였다. 전사된 자료들을 반복적으로 읽으면서 참여자들의 진술로부터 핵심적인 의미를 포착하고자 하였고, 다양한 차원의 내용들을 체계적으로 정리하면서 원자료로부터 개념과 범주를 도출하였다. 이 모든 과정의 처음부터 끝까지 마무리되는 시점까지 지속적으로 해석학적 순환(Lee, 2004)이 이루어졌다.

5. 윤리적 고려 및 타당도 확보

본 연구는 연구대상자의 윤리적 보호를 위하여 이화여자대학교 생명윤리위원회의 심사를 거쳤다(승인번호 Ewha-202205-0022-01). 자발적 참여 의사를 보이는 경우에 한하여 연구대상자로 포함시켰으며, 면담에 참여하기 전, 1) 본인 의사에 따라 면담 중이더라도 언제든지 참여를 철회할 수 있고, 2) 이로 인한 불이익이 없으며, 3) 연구 전반에 걸쳐서 익명성이 철저히 보장되고, 4) 수집한 내용은 연구 목적 이외에 다른 용도로 사용되지 않을 것임을 명시한 후, 이 모든 내용에 대해 동의를 획득한 다음 면담을 진행하였다.

개인정보, 면담내용 등 대상자에게서 수집된 모든 자료는 연구책임자 본인만이 식별 가능한 정보로 코드화하여 비밀번호가 있는 컴퓨터에 보관하였다. 또한 동의를 철회한 대상자의 경우 수집된 자료를 즉각적으로 폐기하고, 진행 완료된 대상자의 경우에도 승인된 보관 기간(3년)이 만료되면 모든 자료를 폐기할 것임을 명확히 하였다.

한편 질적 연구에서의 타당도는 연구결과가 현실과 얼마나 잘 연결되어 있는지 확인하는 것이다(Merriam, 2005). 본 연구에서는 내적타당도를 높이기 위해 자료 수집방법 측면에서 삼각측정(다원화)법을 사용하였다.

또한 질적 연구를 통해 얻은 결과 및 결과에 대한 해석을 신뢰할 수 있으려면, 연구의 엄격성이 확보되어야 한다. 연구의 엄격성을 확보하는 방법으로는 동료 집단의 조언이 있으므로(Flick, 2022), 질적 연구 경험이 있는 박사과정 학생 1인 및 박사 2인으로부터 동료 연구자 검토(peer debriefing)를 받았다.

마지막으로 이 모든 질적 연구 과정을 수행하기 위한 연구자의 훈련과 준비는 다음과 같다. 주 연구자는 박사과정 수업 및 다수의 질적 연구 관련 워크숍을 통해 질적 연구방법을 훈련받았으며, 질적 연구를 수행하는 동료 연구자 검토에 여러 차례 참여했을 뿐 아니라, 질적 연구로 KCI등재학술지에 게재한 이력이 있다. 또한 공동연구자는 약 20년 이상 다수의 국내 및 국외 학술지에 질적 연구를 게재해온 이력이 있다.

III. 결 과

본 연구에서는 일반 성인의 카타르시스 경험에 기여한 음악 특성을 살펴보고자 현상학적으로 접근하였다. 일대일 심층 면접을 통해 수집한 자료를 분석한 결과, <Table 3>과 같이 총 3개의 범주, 5개의 주제모음 및 11개의 주제가 도출되었다.

<Table 3> The Categories, Themes, and Sub-themes of the Role of Music Contributing to Catharsis

Categories	Themes	Sub-themes
Here and now in music	Aesthetic experiences	High-quality performances by skillful performers
		Beauties of music itself
	Expansion of musical novelty	Sensory embodiment of physical properties of timbre
		Freshness of musical development and composition
Inner listening in music	Re-experience of embedded emotions	Recall of related memories
		Stimulating unsolved emotions
Immersion and engagement in music	Ventilation or deepening of emotions	Rich, magnificent, and grand texture
		Dynamics of rhythms
		Expanding volume, range, texture, or tempo
	Internal dynamics	Reflecting the flow of emotion
		Interaction-like development

1. 음악을 통한 지금-여기(Here and now in music)

첫 번째 범주는 ‘음악을 통한 지금-여기’이다. 해당 범주는 ‘심미적 경험’, ‘음악적 참신함의 확장’이라는 두 가지 주제모음으로 구성되었다. 이 범주의 내용은 음악의 어떠한 특성들이 참여자들로 하여금 단순한 외부 청각자극에 불과했던 음악에 귀를 기울이면서 온전히 현재의 경험 자체에 스스로 머무르게끔 유도했는지, 그 이유를 생생하게 반영하고 있다.

1) 심미적 경험(Aesthetic experience)

‘심미적 경험’은 음악이 지닌 예술적 아름다움을 의미하며, 특히 절정경험과 관련된다. 연구 참여자들은 ‘연주자의 기량에서 비롯된 수준 높은 연주’에 대해 언급하거나, ‘음악 자체가 지닌 극강의 아름다움’에 대해 보고했다. 이들은 자신이 경험하고 있는 음악 자체가 미적으로 충분히 만족스러울 뿐 아니라, 거의 완벽하게 아름답다고 느꼈고, 그로 인해 전율과 눈물 등의

감정 반응을 경험했음을 이야기했다. 이러한 음악에서의 ‘심미적 경험’은 참여자들로 하여금 지금-여기에서의 음악경험에 온전히 참여하도록 기여했다.

뒤에 보면 소프라노가 계속 이제 엄청 고음 음역대가 이렇게 막 터지잖아요. 그쯤에는 계속 계속 소름이 짹짹 돋았었거든요. 그래서 그때는 진짜 약간 나 진짜 하나님 이 부르시는 건가 약간 막 그랬었는데 듣는 와중에 어떤 그냥... 듣는 와중에는 진짜 너무 좋다... 이런 생각이 제일 많이 들었던 것 같아요. (참여자 E)

그냥 음악 자체가 너무 좋다는 생각이 들었어요. 그냥 그 연주를 들었을 때 그래 이렇게 되니까 너무 좋다. 그래서 바로 이거지 약간 이런 느낌으로 그랬던 것 같네요. 그리고 음악 자체도 너무 매력적으로 들려오고 마지막 부분에서는 너무 약간 주체가 안 되더라고요 너무 좋아서. 그렇게까지 제가 음악에 압도될 줄 몰랐어요. 짜릿한 느낌은 당연한 거고 저도 어떤 느낌이라고 설명하기 좀 힘든데 어쨌든 마지막에 막 터지고 이런 부분에서는 막 심장이 별명별명하고 약간... 너무 정확하게 그런 느낌이었어요. (참여자 K)

쇼팽 곡 너무 아름답잖아요. 근데 그 아름다운 완벽한 곡을 누군가가 또 이렇게 완벽하게 연주를 하는 거예요. 어떻게 표현을 할까요. 좀 고차원... 클래식은 최적 복잡성에서 보면 좀 위에 있긴 하니까 그 부분을 굉장히 만족시켜주면서, 그게 또 굉장히 완벽하게 연주가 돼서 그게 너무 미적으로도... 너무 연주도 잘하고. (참여자 G)

2) 음악적 참신함의 확장(Expansion of musical novelty)

‘음악적 참신함의 확장’은 악기 음색이나 익숙했던 음악이 당시 정서상태, 현장감, 편곡 등에 의해 신선하게 경험되는 것을 의미한다. 연구참여자들은 잘 알고 있던 악기 음색이 특별히 공명감 있게 들리거나 감각적으로 다른 속성이 느껴지는 ‘음색의 물리적 속성의 감각화’ 현상을 보고했다. 또한 익숙한 음악이 다른 장르나 버전으로 연주되면서 새롭게 느껴진 ‘음악 전개 및 구성의 신선함’에 대해 보고했다. 이러한 ‘음악적 참신함의 확장’은 연구참여자들로 하여금 지금-여기에 실재하면서 인지적 판단이나 선입견 없이 현재 진행 중인 음악 경험 자체에 온전히 참여하게끔 유도했다.

처음에는 (원래 잘 아는 음악인데) 이런 버전이 있어? 이렇게 너무 놀랐고.. 그리고 그 저음이 나오는 순간, 첼로가 맨 처음 딱 깔아주는데 완전히 그 울림이 뱃속에서부터 짹 울려오는... 바이올린하고 너무 다르더라고요... 굉장히 굵은 소리니까, 굉장히 저음이고... 첼로 소리가 저렇게 웅장하게 들릴 수가 있네 라는 생각... 그리고 오르간 소리가 저렇게 감미로울 수가 있구나 라는 생각... 원래는 되게 오르간 소리가 웅장하잖아요. 근데 오르간 소리가 굉장히 감미롭게 들렸단 말이에요. (참여자 H)

2. 음악을 통한 내면의 접촉(Inner listening in music)

두 번째 범주는 ‘음악을 통한 내면의 접촉’이다. 해당 범주에는 ‘내재된 정서 재경험’이라는 주제모음이 자리한다. 이 범주의 내용은 음악의 어떠한 특성들이 참여자들로 하여금 심리적 저항 또는 방어를 해제하고 자신의 내적 반응에 주목하며 내면의 자아와 소통하도록 이끌었는지 보여준다.

1) 내재된 정서 재경험(Re-experience of embedded emotions)

‘내재된 정서 재경험’은 음악이 개인의 내적/외적 경험과 다양한 정서적 측면에서 연관되어 심리내적 필요(needs)를 만나게 했음을 의미한다. 연구참여자들은 음악과 ‘연관된 기억의 소환’에 대해 언급했으며, 음악이 ‘미해결된 감정을 자극’했음을 보고했다. 즉, 음악으로 인해 과거의 일화 기억 또는 정서가 자연스럽게 의식화·표면화되었거나, 음악이 본인의 심리정서적 필요와 일치하여 결국 내적 반응으로 이어졌음을 이야기한 것이다. 이처럼 음악을 통한 ‘내재된 정서 재경험’은 참여자들로 하여금 해당 음악경험에 더욱 온전히 참여하면서 자신의 내면에 접촉하도록 기여했다.

어머니가 어렸을 때부터 되게 좋아하셨고, 엄마랑 같이 차 타고 가면서 라디오에서 또 나오면 같이 부르기도 하고 막 그랬던... 그래서 그런 것도 아마 영향을 받았을 것 같아요. 특히 호텔 캘리포니아는 가사가 저는 되게 인상 깊었어요. 엄마가 약간 이 가사에 대한 얘기도 제가 어렸을 때 많이 해주셨고... 그런 스토리텔링이 좀 들어간 곡이다 보니 그 곡을 들을 때마다 정말 재밌는 곡이다. 정말 흥미로운 곡이다. 이렇게... (참여자 G)

제가 힘들 때... 사실 힘이 든다는 얘기를 다 해야 속이 풀리는데 미처 못한...그러니까 제 마음에 말로 다 꺼내지 못한 감정이 있잖아요. 근데 음악이 그 당시에 느꼈던 제 감정과 정말 너무 똑같이 닮아있던 거예요. 굳이 말하지 않아도 이렇게 해줄 수 있는... (참여자 C)

3. 음악경험에의 몰입(Immersion and engagement in music)

세 번째 범주는 ‘음악경험에의 몰입’이다. 해당 범주는 ‘감정의 분출 및 심화’, ‘내적 역동’이라는 두 가지 주제모음으로 구성되었다. 이 범주의 내용은 음악의 어떠한 특성들이 참여자들로 하여금 음악경험에 온전히 몰입한 채 감정의 해소, 분출 등 본격적인 감정 작업을 하도록 이끌었는지, 그 이유를 나타내고 있다.

1) 감정의 분출 및 심화/확장(Ventilation or deepening of emotions)

주제모음 ‘감정의 분출 및 심화/확장’은 ‘풍성하고 웅장한 음조직’, ‘역동적인 리듬’, ‘확장되는 음량, 음역, 음조직, 템포’의 총 세 가지 주제로 구성되었다. 여기서 ‘감정의 분출’은 내재된 다양한 감정들을 마치 토해내거나 폭발시킨 것처럼 외부로 해소 또는 방출한 경험을 가리키며, ‘심화’는 감정 자체가 더욱 깊어지거나, 감정이 펼쳐지는 내적 가상 공간, 즉 내면의 장이 확장되면서 자신의 감정을 더욱 섬세하고 생생하게 만나게 된 경험을 의미한다. 이렇게 만난 다양한 감정 중에는 심리적 힘, 즉 원초아가 지닌 강한 에너지도 포함되어 있었다. 참여자들은 음조직의 풍성함과 웅장함이 자신의 감정을 심화, 확장하도록 촉진했다거나, 리듬 및 템포의 역동성이 내적 에너지 상승 및 감정 분출에 기여했음을 보고했다.

오케스트라 소리에 더 그런 것 같아요. 현 선율을 오케스트라가 받쳐주면서 시너지가 이렇게 확 와요. 사운드가 풍부하고 현 자체 소리가 끊어지지 않잖아요. 그래서 더 마음과 만나는 것 같아요... (중략) ...제가 저 자신과 만나 내면을 움직이고 정서 변화를 일으키게 하는 것은 오케스트라 소리인 것 같아요. 가슴이 뛰는 거죠. 아주 큰 느낌... (참여자 C)

합창단에서 불렀어서 약간 저는 그렇게 좀 웅장한 듯한 느낌... 다같이 합창을 하잖아요. 여러 명이 부르는 그런 거였어서 더 제 마음을 울렸었던 것 같아요. 그러니까 처음부터 끝까지 잔잔하지 않고 마지막에는 정말 손 잡고 가보자 같이 가보자 이리면서 마음을 위로해주는데 그래서 이걸 해보자 이런 느낌으로... 그래서 저는 그래서 합창을 되게 좋아했던 것 같아요. (참여자 F)

사물놀이 음악이었어요. 징, 팽과리, 장구, 북이 어우러지는데, 정말 리듬이 내 안에 꿈틀거리는 에너지를 막 끌어올려 준 것 같아요. 징이 받쳐주고, 팽과리를 끌어주고, 장구가 이리 저리 안내하고... 비트의 공명 하나 하나가 너무 너무 내 안에 있는 모든 세포를 깨워주고 살아나는 듯한 느낌... (참여자 D)

또한 참여자들은 음악이 진행됨에 따라 음량이 커지거나, 음역대가 넓어진 것, 그리고 악기나 목소리가 중첩되면서 음조직이 확장되는 음악 구조에 대해 이야기했다. 이러한 음악 특성은 이들로 하여금 감정의 분출 및 심화를 경험하게 만들었다.

처음에는 그냥 이렇게 좀 천천히 시작하다가 점점 뒤로 갈수록 빨라져서 딱 끝나는... 그러면서 레이어도 점점 커지는... 그러니까 갈수록 커지는 그런 음악이었어요. 제가 먼저 1번으로 시작하면 2, 3, 4번이 뒤에서 시작하고 이렇게 점점 크레센도가 돼서 격정적으로 달려가다가 빵 하고 멈추는 거였어요. (참여자 J)

시작할 때 팀파니랑 그 다음에 저음부랑 되게 오랫동안 뭔가 그 뭐지... 빛이 뭔가 어디 창문에서 조그맣게 들어오면서 아침이 서서히 열리는 느낌 있잖아요. 그런 식으로 음악이 열리거든요. 그리고 아실지 모르겠지만 되게 오랫동안 그리고 1악장 전체가 진짜 긴데 그거 내내 진짜 참다가 마지막에 한번 확 몰아치고 끝나요. 제가 원래 또 좀 약간 그런 극적이고 그런 오래 참다가 뭔가 한 번 탁 터지는 걸 되게 좋아 원래 좀 그런 거에 짜릿함을 많이 느끼는 것 같긴 한데 그 음악 자체도 그래서 내가 그걸 되게 좋아했나 이런 생각이... (참여자 K)

2) 내적 역동 (Internal dynamics)

주제모음 ‘내적 역동’은 ‘정서적 흐름을 반영’, ‘상호작용과 유사한 전개’ 총 두 가지 주제로 구성되었다. 여기서 ‘내적 역동’이란, 지금까지 심리적 방어 및 저항으로 인해 무의식에 억압되어 있던 감정이 외현화된 후, 당사자가 충분히 그 감정과 만나고 공감하는 과정을 거쳐 궁극적으로 감정을 재해석 또는 재구조화하게 된 과정 전체를 의미한다. 참여자들은 음악이 지닌 분위기, 또는 음악의 전개 양상과 진행 구조가 본인 감정의 강도 및 크기를 잘 반영해주었기에 내적 역동을 경험했음을 보고했다. 예를 들면, 서로 번갈아 주고받으며 진행되는 음악 구조로 인해 마치 상호작용을 하는 것처럼 느껴진 현상에 대해 이야기한 것이다. 이러한 내적 역동은 시공을 초월한 음악경험에의 완전한 몰입을 가능하게 만들었다.

그러니까 그 정들이... 예전에 지냈던 시간들과 그때 가졌던 모든 감정들이 굉장히 거기에 다 실려요... 그래서 음악 자체에 그냥 감정을 그대로 실는 거고... 그리고 음악이 진행되면서 같이 그 감정이 커졌다가 작아졌다가 그러는 거고... 그러다가 음악이 끝나면서 뭔가 그 감정들이 또 한 번 정리가 이렇게 되는 (참여자 C)

그 형식이 나로 하여금 슬픔을 만나는 데에 도움이 되었어요. 발성을 하고 그 다음 몇 마디 음악적 공간이 있고, 그리고 선율이 있고, 음악적 공간이 있고... 그러니까 선율을 만나고, 그 다음 오는 음악적 공간에서는 그 선율의 감정과 만나서 상호작용하고. 그게 위로가 되었던, 공감이 되었던, 교감이 되었던.. (참여자 D)

그러니까 첼로가 먼저 주 역할을 했었고, 오르간이 있었고... 나중에는 바뀌는 거예요. 오르간이 메인이 되고, 이렇게... 이렇게 역할이 바뀌면서, 서로 주고받는 느낌이 서로 굉장히 소통이 잘 되는구나라는 생각이 들면서, 위로받는 느낌이 엄청... 그게 제일 강했어요! 첼로와 오르간, 두 사람이 연인이 아닐까라는 생각이 들 정도로... (참여자 H)

IV. 논의 및 제언

본 연구에서는 일반 성인의 음악 내 카타르시스 현상을 질적으로 탐색하여 카타르시스 경험을 이끈 음악의 역할 및 특성을 살펴보고자 하였다. 일대일 심층 면접을 통해 수집된 자료를 분석한 결과 총 3개의 범주, 5개의 주제모음 및 11개의 주제가 도출되었으며, 이에 근거한 주요 논의는 다음과 같다.

첫째, 참여자들이 지금-여기(here & now)에서 음악경험에 온전히 머무를 수 있도록 이끈 것은 음악의 심미성(aesthetics)과 참신함(novelty)으로 나타났다. 단순한 외부 청각 자극에 불과했던 음악에 귀를 기울이면서 자신의 현재 경험에 집중하는 것은, 음악 내 카타르시스 경험의 관문이라고 할 수 있다. 분석 결과 이러한 음악경험에의 적극적인 참여는 심미적이거나 참신한 음악을 통해 발생한 것으로 나타났다.

참여자들의 보고에 의하면, 음악이 시작되기 전 이들의 심리 내적 상태는 음악 경험에 대한 기대나 관심이 거의 없는 상태(unexpected/unintended)부터 단순한 호기심(curious)만 있는 상태, 적극적 경험이 준비된 상태(expected/intended)까지 다양했었다. 강렬하고 집중적인 카타르시스를 경험했다는 공통점에도 불구하고 정작 음악경험이 시작되기 전에는 서로 다른 심리내적 상태에 있었던 것이다. 이처럼 다양한 내적 상태가 음악과의 본격적인 만남으로 이어질 수 있었던 것은 음악이 지닌 위 두 가지 특성 때문인 것으로 사료된다.

우선 ‘심미성’은 예술 체험의 핵심이자 카타르시스 현상을 이끈 음악의 특징으로 의미있게 해석될 수 있다. 일반적으로 음악에서의 감정 경험은 일상에서의 감정 경험과 구별된다. 외부 사건에 의해 촉발되는 일상에서의 긴장은 대인관계적 측면에서 볼 때 혼자만의 노력으로 해결되지 않을 수도 있지만, 음악에서의 긴장은 이와 다르게 음악 내에서 모두 해결될 뿐 아니라, 그 과정에서 긍정적인 정서 경험 및 미적 평가가 동반된다. 특히 슬픔, 비통함, 분노, 고뇌 등은 일상에서의 체험과 음악에서의 체험이 질적으로 완전히 다르게 경험된다. 일상에서의 슬픔, 분노 등은 고통스럽고 불리한 상황에 대한 반응으로 나타나며 회피하고 싶은 부정적 경험이지만, 음악에서의 슬픔이나 분노는 위협적이지 않은 것으로 인식될 뿐 아니라, 더 나아가 심미적인 경험, 엄밀히 말하면 일종의 쾌락으로 경험되는 것이다(Laukka, 2007; Sachs et al., 2015; Zentner, Grandjean, & Scherer, 2008). 역으로 유추하면 음악의 심미성은 이런 의미에서 중요한 역할을 한다. 즉, 자신의 감정을 심화하고 (해당 감정이 긍정적이거나 부정적인 경우 모두 동일함) 안전하고 면밀하게 그 감정과 만나기 위해서는 음악의 심미성이 반드시 요구된다고 하겠다. 참여자들은 연주자의 수준 높은 기량에서 비롯된 감동적인 연주에 대해 언급하거나 음악 자체가 지니고 있는 극강의 아름다움을 생생하게 보고함으로써, 심미적 경험이 그들로 하여금 지금-여기에 실재하도록 이끌었음을 이야기했다.

한편 참여자들은 익숙한 음악이나 악기임에도 불구하고 편곡, 현장감 등에 의해 신선한 느

낌을 받은 순간, 단순한 청각 자극으로 간주하고 감상하던 수동적 태도에서 벗어나 음악에 능동적으로 집중하게 되었다고 보고했다. 이러한 현상은 음악중재 임상 현장에서 비록 내담자의 준비도가 기대에 미치지 못하더라도 음악의 특성을 잘 활용한다면 충분히 지금-여기 실재하도록 유도할 수 있음을 시사한다.

둘째, 참여자들을 카타르시스 경험으로 이어지게 했던 음악은, 연관된 기억을 소환하거나 미해결된 감정을 자극함으로써 내재된 정서의 재경험을 유도한 것으로 나타났다. Amir(1995)는 음악 경험의 핵심요인인 청취(listening)를 외적 청취(external listening)와 내적 청취(internal listening) 두 가지로 분리해서 설명한 바 있다. 외적 청취는 외부로부터의 음악을 받아들이는 것을, 내적 청취는 본인으로부터 나오는 내면의 메시지를 듣는 것을 의미하는데, 카타르시스를 경험했던 음악은 바로 이 내적 청취를 유도했던 것으로 분석 결과 확인되었다.

내적 청취가 시작되면 더 깊은 존재의 상태가 활성화되면서 다양한 차원에서 자기 자신을 완전히 경험하고, 스스로의 존재에 대한 직관적인 지식을 얻을 수 있게 된다(Amir, 1995). 참여자들은 음악의 관련적 의미, 즉 음악이 과거 특정 기억이나 현재 정서적 필요 같은 개인적 경험과 연관되어 있었기에 음악 경험에 몰두하기 시작하였음을 언급했다. 특히 소리의 질을 의미하는 음색은, 특정 사건이나 대상과 관련된 감정을 나타냄으로써 감상자와 음악 간 소통의 통로를 형성하는데(Juslin, 2005), 이러한 음악 요소별 특성이 참여자들로 하여금 스스로의 정서를 음악에 투사하도록 기여했음이 확인되었다.

셋째, 음악이 지닌 고유한 심리음향적 특성과 구조적 특성은 감정의 분출(ventilation) 및 심화(deepening), 내적 역동(internal dynamics)을 촉진함으로써 카타르시스 체험을 이끌었다. 카타르시스의 두 가지 본질적 요소는 감정적 경험(강한 감정적 표현과 처리)과 인지적 경험(통찰, 새로운 깨달음, 무의식이 의식이 되는 것)이다(Bukar et al., 2019). 본 연구에서는 음악이 이 두 가지 요소를 동시에 모두 충족시켜 준 것으로 나타났다. 연구참여자들은 음악이 본인 감정의 강도나 크기를 충분히 반영해주었다고 보고했는데, 이러한 이들의 심리정서적 필요는 역동적인 리듬 및 템포, 풍성한 음조직을 통해 심화되었으며, 음량이나 음역, 음조직 등이 확장되는 방향으로 진행되거나 대인관계에서 나타나는 상호작용과 유사한 형태의 음악적 진행을 통해 충족된 것으로 확인되었다.

위 내용을 각 음악요소별로 구체화해서 살펴보면, 먼저 리듬 및 템포의 역동성은 참여자들로 하여금 감정의 분출 및 심화/확장을 주도한 것으로 나타났다. 이는 음악에서의 템포 상승이 이를 접하는 감상자의 에너지 수준을 높아지게 하고, 전경리듬은 충동을 자극함으로써 내재된 에너지가 머무르지 않고 움직이도록 유도한다는 기존 이론들과 동일하다고 볼 수 있다(Chong, 2015). 또한 참여자들은 음조직의 풍성함과 웅장함이 정서 변화와 내면 움직임을 촉진했음을 보고했는데, 이는 음악이 형성한 정서적 장(場)과 밀접하게 관련된다. 다양한 감정의 수용은 무의식에 내재된 감정이 의식화되어 그 형상과 실체를 온전히 파악하고 느낄 때 비로소 가능

한데, 음악의 공간적 특성이 이를 가능하게 해주었던 것이다. 음악은 구체적인 특정 공간을 상기시킬 뿐 아니라, 한정된 공간성을 초월하도록 촉진하기도 한다(Noy, 1993). 참여자들은 음악이 형성한 안전한 장(場), 즉 심리적 공간에서 두려움이나 제약 없이 자신의 감정을 심화하고(deepening) 펼치는 경험을 통해 내재되었던 감정과 온전히 만날 수 있었음을 이야기했다. 한편 음량이나 음역의 확장적 구조, 또는 상호작용과 유사한 형태의 음악 진행이 카타르시스적 감정 반응을 촉진한 것으로 나타났는데, 이는 음악의 음향적, 구조적 특성이 감상자와의 역동적 관계 맺음을 통해 감정 반응으로 이어진다는 선행연구와 동일한 맥락에 있음을 나타낸다(Juslin, 2005).

음악에서의 카타르시스 현상은 매우 복잡하고 심층적인 과정이다. 본 연구는 일반 성인의 카타르시스 경험에 기여한 음악의 특성과 역할에 대해 질적으로 접근한 독창적 연구라는 점에 그 의의가 있다. 본 연구를 바탕으로 향후 음악 내 카타르시스 현상에 대한 보다 세밀한 접근이 가능할 것으로 생각된다. 구체적으로 음악 경험의 종류(수용적/표현적) 또는 경험 양상(분출/심화/확장)을 세분화하여 살펴보거나, 시계열적 분석 방법을 개발함으로써 음악 내 카타르시스 경험에 대한 면밀한 접근도 제안하는 바이다.

References

- Alberts, H. J. E. M., Schneider, F., & Martijn, C. (2012). Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. *Cognition and Emotion*, 26(5), 863-870.
- Amir, D. (1995). On sound, music, listening, and music therapy. In C. B. Kenny (Ed.), *Listening, playing, creating: Essays on the power of sound* (pp. 51-57). New York: State University of New York Press.
- Batt-Rawden, K. B. (2010). The benefits of self-selected music on health and well being. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 301-310.
- Bukar, A., Abdullah, A., Opara, J. A., Abdulkadir, M., & Hassan, A. (2019). Catharsis as a therapy: An overview on health and human development. In J. A. Opara (Ed.), *Outlook on human capacity building and development: A handbook of research in honour of professor ibrahim njodi* (pp. 148-152). Maiduguri, Borno: University of Maiduguri Press.
- Cheon, B. H. (2009). *Aristotle's politics*. Seoul: Sup.
- Chong, H. J. (2015). *Music therapy: Understanding and application* (2nd ed.). Seoul: Ewha Womans University Press.

- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44-64.
- Custodero, L. A. (2002). Seeking challenge, finding skill: Flow experience and music education. *Arts Education Policy Review*, 103(3), 3-9.
- Dwivedi, A. V. (2017). Catharsis. In D. Leeming (Ed.), *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 1-2). Heidelberg, Baden Württemberg: Springer.
- Ferrari, G. R. F. (2019). Aristotle on musical catharsis and the pleasure of a good story. *Phronesis*, 64(2), 117-171.
- Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research*. London: Sage.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 431-449). New York: Oxford University Press.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2011). Individual differences in the enjoyment of negative emotion in music: A literature review and experiment. *Music Perception*, 28(3), 279-296.
- Hanser, W. E., ter Bogt, T. F. M., Van den Tol, A. J. M., Mark, R. E., & Vingerhoets, A. J. M. (2016). Consolation through music: A survey study. *Musicae Scientiae*, 20(1), 122-137.
- Hoddy, E. T. (2019). Critical realism in empirical research: Employing techniques from grounded theory methodology. *International Journal of Social Research Methodology*, 22(1), 111-124.
- Huron, D. (2011). Why is sad music pleasurable? A possible role for prolactin. *Musicae Scientiae*, 15(2), 146-158.
- Juslin, P. N. (2005). From mimesis to catharsis: Expression, perception, and induction of emotion in music. In D. Miell, R. MacDonald, & D. J. Hargreaves (Eds.), *Musical communication* (pp. 85-115). New York: Oxford University Press.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Laukka, P., Västfjäll, D., & Lundqvist, L. O. (2011). Emotional reactions to music in a nationally representative sample of Swedish adults: Prevalence and causal influences. *Musicae Scientiae*, 15(2), 174-207.
- Kwon, S. Y., & Bae, M. H. (2020). A systematic literature review of neuroimaging research on music-induced emotion. *Korean Journal of Music Therapy*, 22(1), 73-99.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8, 215-241.
- Lee, N. I. (2004). *Phenomenology and hermeneutics*. Seoul: Seoul National University Press.
- Lee, N. I. (2014). *Phenomenology and qualitative research*. Paju: Hangilsa.
- Lehne, M., Rohrmeier, M., & Koelsch, S. (2014). Tension-related activity in the orbitofrontal cortex

- and amygdala: An fMRI study with music. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(10), 1515-1523.
- Meadows, A., Burns, D. S., & Perkins, S. M. (2015). Measuring supportive music and imagery interventions: The development of the music therapy self-rating scale. *Journal of Music Therapy*, 52(3), 353-375.
- Merriam, S. B. (2005). *Qualitative research and case study applications in education* (2nd ed.) (Y. S. Kang et al., Trans.). Seoul: Kyowoo. (Original work published 1988)
- Mihajlovski, A., & Ristova-Mihajlovska, M. (2014, November 17). *Music and literature-an ideal fusion for catharsis*. The international conference in 2014, Shtip, Macedonia. <https://eprints.ugd.edu.mk/id/eprint/11586>
- Noy, P. (1993). How music conveys emotion. In S. Feder, R. L. Karmel, & G. H. Pollock (Eds.), *Psychoanalytic explorations in music* (pp. 125-149). Madison, CT: International Universities Press.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescent's mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The pleasures of sad music: A systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 404.
- Schäfer, T., Smukalla, M., & Oelker, S. A. (2014). How music changes our lives: A qualitative study of the long-term effects of intense musical experiences. *Psychology of Music*, 42(4), 525-544.
- 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.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 73-97). New York: Oxford University Press.
- Van den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2013). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of Music*, 41(4), 440-465.
- Van den Tol, A. J. M., Edwards, J., & Heflick, N. A. (2016). Sad music as a means for acceptance-based coping. *Musicae Scientiae*, 20(1), 68-83.
- Viegas, C., Duarte, A. M., & Coelho, H. (2019). The tragedy paradox in music: Empathy and catharsis as an answer? In *14th international symposium on computer music multidisciplinary research (Proceedings of the 14th International Symposium on CMMR)*, Marseille, PACA, pp. 835-845.
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2012). Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 6(3), 204-213.

Warry, J. G. (1962). *Greek aesthetic theory: A study of callistic and aesthetic concepts in the works of Plato and Aristotle*. London: Methuen.

Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. R. (2008). Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement. *Emotion*, 8(4), 494-521.

- 게재신청일: 2022. 11. 12.
- 수정투고일: 2023. 01. 17.
- 게재확정일: 2023. 02. 03.

A Qualitative Analysis of the Role of Music Contributing to Catharsis During Music Experience*

Choi, Jin Hee**, Chong, Hyun Ju***

This study explored the role and characteristics of music that contributed to experiences of catharsis in music. An empirical phenomenological study was conducted to explore catharsis with 12 adults. Phenomenological reduction, change of attitude, literature interpretation, and hermeneutic circle were used for data collection and analysis. As a result, three categories, five themes, and 11 sub-themes were identified. The first category, here and now in music consisted of two themes: aesthetic experiences and expansion of musical novelty. The second category, inner connection through music consisted of one theme, re-experience of internal emotions. The third category, immersion and engagement in music consisted of two themes: ventilating or deepening of emotions and internal dynamics. Based on these results, the cathartic characteristics of music are discussed. First, the aesthetics and novelty of music kept participants fully stay in music. Second, music induced a re-experiencing of emotions by triggering memories or stimulating unresolved emotions. Third, the elements of music promoted emotional ventilation, deepening, and internal dynamics. This study is meaningful because it qualitatively examined the roles and characteristics of music that contribute to cathartic experience in the general adult population.

Keywords: catharsis, catharsis music, music characteristics, phenomenological qualitative research

*This article was based on the first author's doctoral dissertation(2022).

**First author: A visiting Professor, Department of Music Therapy, Graduate School, Ewha Womans University

***Corresponding author: Professor, Department of Music Therapy, Graduate School, Ewha Womans University (hju@ewha.ac.kr)