

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 2, 497 - 511

대학생의 음악선호와 웰빙 간의 관계

박 정 양
삼육대학교 음악학부

서 경 현[†]
삼육대학교 상담학과

본 연구는 음악선호가 삶의 만족, 삶의 기대, 부정 정서 및 긍정 정서, 주관적 행복 등 주관적 웰빙과 어떤 관계가 있는지를 탐색하는 것을 목적으로 하고 있다. 연구의 참여자는 344명의 남녀 대학생(남: 161, 여: 183)이었고, 그들의 연령 분포는 17세에서 37세(M=21.35, SD=2.43) 사이였다. 본 연구에서 사용된 심리검사는 음악선호검사, Diener 등의 삶의 만족 척도와 그것을 변형한 삶의 기대 척도, 정서빈도검사, Lyubomirsky와 Lepper의 주관적 행복 척도이다. 연구자들에 의해 개발된 음악선호검사는 비교적 안정된 요인구조를 나타냈다. 분석 결과, 음악을 선호하는 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 삶에 더 큰 기대를 가지고 있었다. 음악 활동과 고전음악 선호는 삶의 만족과 정적 상관이 있었다. 음악의 심리적 효용성 추구는 주관적 행복은 물론 그것과 부적 상관이 있는 부정 정서와도 정적 상관을 보였다. 한편, 음악의 심리적 효용성 추구로는 삶의 기대의 변량을 약 8.5%정도까지 설명할 수 있었다. 본 연구의 결과는 음악의 치유 효과 외에도 웰빙 효과도 있을 수 있다는 것을 시사한다.

주요어: 음악선호, 웰빙, 삶의 만족, 삶의 기대, 행복

불과 100여 년 전 만해도 음악을 접하는 방식이 지금처럼 다양하지 않고 한정되어 있었다. 그 당시만 해도 모든 음악이 실황(live)음악일 수밖에 없어 일부 상류계층에서만 집에서 직접 즐길 수 있었고 대개 공공장소에서 음악을 접할 수 있었다(Cook, 1998). 그러나 현대인들은 음악을 많이

접하는 환경에서 살아가고 있고 그것에 많은 영향을 받고 있다. 음악활동을 하거나 악기를 배우는 것도 일부 계층에서만 가능하던 시대가 있었지만, 현대에는 그런 기회가 더 많은 사람에게 제공되고 있다. 게다가 라디오와 MP3 등과 같은 휴대용 오디오기기는 현대인이 손쉽게 음악을 접

[†] 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 공릉2동 26-21 삼육대학교 상담학과, Tel: 02-3399-1676, E-mail: khsuh@syu.ac.kr

할 수 있게 하고 있다. 특별히 한국 사람들이 음악을 좋아하고 특히 노래 부르기를 좋아하는 것으로 알려져 있다. 아마 한국처럼 노래방 혹은 가라오케 문화가 발달한 나라도 없을 것이다.

베토벤은 음악의 효용성을 강조하였고 그는 음악을 인간의 신체적인 면과 영적인 면을 연결시켜 주는 중재자라고 하였다. 역사적으로 볼 때 여러 문화권에서 음악을 인간의 신체적이고 심리적인 치유를 위해 사용해왔다. Iwanaga와 Moroki(1999)는 음악이 인간은 물론, 동물과 심지어 식물에게도 긍정적인 효과를 낸다는 주장하고 있다. 일찍이 Raymond Cattell도 음악의 효과가 매우 크다고 하면서 인간의 광범위한 음악사용에 심리학자들이 관심을 가질 것을 당부하기도 하였다(Cattell & Saunders, 1954). Rentfrow와 Gosling(2003)은 음악을 도처에 존재하는, 즉 유비쿼터스(Ubiquitous) 사회현상으로 표현하면서 대부분의 사회 활동에 음악이 중심에 있다고 강조하였다. 예를 들어, 음악 없는 결혼식이나 영화를 상상할 수 없는데, 특히 개인의 정서 혹은 감수성에 민감하게 작용해야 하는 상황에 음악이 빠지지 않는다.

음악이 인간의 정서에 영향을 주어 치유 효과(healing effect)를 낼 것이라고 생각하는 사람들이 많다(Peretz, 2001). Krumhansl(1997)은 음악이 듣는 이로부터 정서적 반응을 유발해 내거나 음악에서 인지되는 정서를 단순히 표현될 것이라고 가정하고 듣는 이의 느낀 감정에 따라 생리적 변화에 차이가 있는지를 검증하였다. 그리고 그는 슬픔, 공포, 및 행복감을 느낀 참여자들이 음악을 듣는 동안 심장 반응, 피부 전도, 호흡 기능의 변화에서 각기 다른 감정에서 차이를 보인다는 것

을 발견하였다. 이런 결과에 근거하면 선택한 음악에 따라 정서를 조절할 수도 있기 때문에 개인이 정서의 진정 혹은 고양 시킬 목적으로 음악을 활용할 것이라고 가정할 수 있다.

아주 오래 전에 음악치료라는 분야가 생겨났으며 현시대에서는 음악이 치료를 위한 목적으로 널리 이용되고 있다. 음악이 긴장을 이완시키고 불안이나 분노 수준을 낮출 수 있다는 것은 실증적으로 일련의 선행연구들(이유미, 금명자, 2005; Harkvoort, 2002; Mill, 1996; Rio & Tenny, 2003; Robb, Nicholas, Rutan, Bishop, & Parker, 1995; Teague, Hahna, & McKinney, 2006)에서 검증되었다. 음악이 신체질환을 가진 환자를 진정시켜 주고 그들의 고통을 경감시켜 준다는 것도 이미 검증된바 있다(Goff, Pratt, & Madrigal, 1997; Good et al., 1999). 한국인을 대상으로 한 최근 한 연구(박정양, 이재구, 서경현, 2007)에서도 음악이 스트레스에 의한 과도한 심장반응과 불안과 같은 정서적 반응을 회복하는데 어느 정도 도움이 된다는 결과를 얻었다.

21세기에 들면서 심리학계에서는 긍정심리학(positive psychology)에 대한 관심이 고조되었다(Seligman, 2002). 병리적인 문제를 가진 개인을 정상인으로 만드는 것도 중요하지만 문제 혹은 장애가 없는 사람일지라도 삶의 질을 더 높여 웰빙(well-being)하게 하는데 심리학자들이 조금 더 관심을 가지게 된 것이다. 이 시기를 즈음하여 한국에서도 웰빙 바람이 불었다. 또한 스트레스의 반대 개념이라고 할 수 있는 웰빙은 건강심리학자들의 주요 관심사이다(김정호, 2006). 그렇다면 이미 “음악과 행복”이라는 책이 출간되기도 하였고(한정희, 2000), 시중에 웰빙 음악이라고 판매되

는 음악도 있는데 음악이 개인을 정말로 행복하게 만들 수 있는 것일까? 음악의 치유 효과는 많이 검증되었지만 음악과 웰빙간의 관계를 검증한 실증 연구가 거의 없기 때문에 본 연구에서는 웰빙 효과를 탐색하고자 하였다.

그런데 음악이 긍정적인 효과를 발휘하기 위해서는 선호하는 음악 혹은 음악활동이어야 한다는 것이 증명되었다(Allen & Blascovich, 1994). 소위 웰빙 음악이라고 판매되는 것들이 일반 대중음악보다 더 효과가 크지 않은 것으로 나타난 연구도 있었다(Hatta & Nakamura, 1991). Gerdner(1999)는 정형화된 음악치료보다 개별화된 음악 프로그램이 긴장 완화효과가 더 크다는 것을 발견하였다. 단지 개인적 취향뿐만 아니라 직접 선택한 음악 혹은 음악활동이 심리적·신체적 스트레스 경감 효과가 있다는 주장도 있다(Anderson, Baron, & Logan, 1991). 그렇다면 음악 그 자체보다 음악선호 경향성이 신체적 혹은 심리적 치유 효과는 물론 웰빙과 관계가 있을 가능성이 더 크다. 이에 본 연구에서는 음악 자체보다 음악선호와 웰빙 간의 관계를 탐색하려고 하는 것이다.

음악이 삶에 전반적으로 영향을 미치고 정서적 면을 포함하고 있다면 웰빙의 두 가지 차원(Ryan & Deci, 2001; 김정호, 2007에서 재인용) 중에 가치나 의미, 그리고 기능적인 면을 중시하는 심리적 웰빙(psychological well-being)보다는 전반적인 삶의 만족이나 행복으로 대변되는 주관적 웰빙(subjective well-being)과 관계가 있을 것이다. 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지 주관적인 평가라고 할 수 있는 주관적 웰빙은 삶의 만족과 긍정 정서 및 부정 정서 등 3요인으로 구

성되는 것으로 알려져 있다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 삶의 만족의 경우 인지적 평가를, 정서는 경험의 빈도 혹은 양을 반영하여 부정 정서는 덜 경험하면서 긍정 정서를 많이 경험하고 자신의 삶에 더 만족하면 웰빙 수준이 높다는 것을 의미한다(김정호, 2007).

김정호(2006)는 웰빙을 스트레스의 반대 개념으로 보고 동기충족과 동기충족예상으로 정의하면서 동기충족, 즉 삶의 만족에만 집중할 것이 아니라 동기충족예상, 즉 삶의 기대를 웰빙의 주요 요인으로 보아야 한다고 설명하였다. 예를 들어 학습된 무기력 등에 의해 낮아진 동기충족예상 수준이 웰빙의 반대개념의 하나인 우울의 중요한 요인이기 때문이다(Seligman, 1975). 따라서 본 연구에서는 삶의 만족 뿐 아니라 삶의 기대까지 웰빙의 주요 변인으로 다루고자 하였다.

최근 김정호(2007)의 연구에서도 삶의 기대가 삶의 만족, 긍정 정서 및 주관적 행복과는 정적 상관이 있고 부정 정서는 물론 웰빙의 반대 개념인 우울과 불안과는 부적 상관을 보여 주관적 웰빙의 요인이 될 수 있음이 확인되었다. 한편 삶의 만족 수준이 낮은 집단에서 삶의 기대는 그 외 웰빙 혹은 스트레스 변인인 부정 정서와 우울 및 불안과 더 관계가 있었다. 다시 말해, 삶의 기대는 현 시점에서 동기가 충족되지 않은 사람들에게서 더 중요하다는 것을 시사한다. 앞으로 삶에 대한 기대가 있다면 부정 정서나 우울을 경험하지 않고 불안하지 않을 것이다. 이 연구의 결과는 웰빙 변인으로서 삶의 기대가 가진 특수성이 있음을 암시하는 것이다.

본 연구를 시도함에 있어서 한 가지 문제점은 음악선호(music preferences)의 개념 혹은 측정에

있다. 음악선호에 관한 연구가 그리 많지 않았지만 미국에서 수행된 선행연구에서는 단지 음악선호를 듣는 음악 중에서 어떤 종류의 음악을 선호하는지만을 다루었다. 그리고 연구 용도로 사용되는 음악척도로는 Rentfrow와 Gosling(2003)의 척도가 유일하다. 이 척도는 네 요인으로 수렴된 14가지 음악 종류, 즉 클래식, 재즈, 브루스, 포크 음악을 포함하는 것으로 많은 생각을 하게 만드는 음악(reflective & complex); 얼터너티브, 록, 헤비메탈을 포함하는 강렬하고 반항적인 음악(intense & rebellious); 컨트리, 팝, 종교, 사운드 트랙 음악을 포함하는 경쾌한 인습적 음악(upbeat & conventional); 랩/힙합, 소울/펑크, 전자/댄스 음악을 포함하는 활동적이고 리드미컬한 음악(energetic & rhythmic)을 선호하는지를 측정한다.

음악의 어떤 장르를 좋아하는지, 즉 여러 음악 중에 어떤 음악을 더 선호하는지가 연구자들이 생각하는 음악선호는 아니다. 연구자들은 개인이 다른 사람보다 음악을 얼마나 더 좋아하고 그 효과를 활용하는지를 음악선호라고 보았다. 그리고 정서 진정 혹은 정서 고양과 같은 심리적 효용성을 추구하는 것을 중심으로 합창단이나 악기연주 등 음악활동을 좋아하는지도 포함한다. 또한 한국인들이 음악을 즐기는 대표적인 형태인 노래 부르기도 포함될 수 있다. Rentfrow와 Gosling(2003)의 음악선호 척도의 문항에 포함되어 있는 음악 종류가 한국인에게 적용할 수 없는 것이 있으며, 만약 한국인이 선호하는 음악의 장르를 구분할 때는 고전음악과 대중음악으로 단순하게 나눌 필요가 있다. 건강심리학과 관련하여 음악의 효과검증 연구들(Chafin, Roy, Gerin, & Christenfeld, 2004; Hanser, 1985)에서도 고전음악

과 대중음악으로 구분하여 연구되었다. 이를 근거로 연구자들은 더 신뢰할 수 있고 조금 더 타당도가 보장된 척도를 개발하여 연구를 시도해야 했다. 그에 앞서 연구자들은 음악선호를 한 개인이 다른 사람보다 음악의 심리적 효과를 더 추구하고 노래 부르거나 음악활동을 하는 것을 좋아하며 다양한 종류의 음악을 좋아하는 것이라고 정의하였다.

본 연구는 음악선호와 웰빙의 관계를 탐색하는데 목적을 두고 있다. 그런 목적으로 달성하기 위해 연구자들은 음악선호검사를 개발하여 음악선호가 주관적 웰빙, 즉 삶의 만족, 삶의 기대, 부정 정서와 긍정 정서, 및 주관적 행복과 어떤 관계가 있는지를 검증하였다. 이 연구는 인간의 병리적 문제에 대한 음악의 치유 효과를 넘어 음악이 개인의 웰빙이나 행복 등 삶의 질을 향상시킬 수 있는지에 관한 정보를 제공할 것이다.

방 법

참여자 및 절차

본 연구는 수도권에 위치하고 있는 두 대학에 재학하고 있는 남녀 대학생을 대상으로 하였다. 대상자들은 심리학 관련 과목을 수강하는 학생들이었다. 총 356명으로부터 설문지를 회수할 수 있었으나 12명으로부터 얻은 자료는 불완전하여 제외되어 최종으로 분석에 참여한 학생은 344명(남, 161명; 여, 183명)이었다. 이들의 연령은 만 17세에서 37세($M=21.35$, $SD=2.43$)까지 분포되어 있었다. 이들 중에 음악선호검사의 검사-재검사 신뢰

도를 위해 참여한 학생은 104명이었다.

음악선호검사의 검사-재검사 신뢰도 분석을 위해 심리학 관련 두 과목을 수강하는 학생들에게 처음에는 모든 척도가 포함되어 있고 일련번호가 적혀있는 설문지를 나누어주고 응답하게 하였으며 일련번호를 교재 뒷표지에 적어 놓으라고 하였다. 8주가 지난 후 음악선호검사만을 나누어주고 응답하게 하면서 교재의 뒷표지에 적어 놓았던 번호를 설문지 위에 적도록 하였다.

설문에 응답하기 전 참여자들에게 연구의 내용을 충분히 설명하였고 참여에 동의를 구하였다. 이 때, 개인정보의 누출이 없을 것이며 연구 참여를 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다. 연구의 분석을 위한 모든 척도가 포함된 설문을 위해서는 약 15분, 음악선호검사 재검사를 위해서는 약 5분을 참여자들이 설문 과정에서 소비하였다. 본 연구를 위한 통계분석은 SPSS 13.0 for Windows에 의해 실행되었고, 주요 통계분석은 요인분석, t검증, Pearson 적률상관분석 및 단계적(step-wise) 회귀분석이었다.

조사 도구

음악선호: 연구자들은 본 연구와 관련하여 개인이 어떤 종류의 음악을 선호하는지, 어떤 형태로 음악을 즐기는지, 혹은 어떤 이유로 음악을 선호하는지를 측정하기 위한 척도를 개발하였다. 연구자들은 대학생 10명과 대학원생 2명에게 집중집단면접(FGI: Focused Group Interview)을 하여 음악선호의 내용을 추출하고 유사한 내용은 정리하여 48문항을 구성하였다. 그런 후 84명의 대학생을 대상으로 한 예비문항분석과 음악치료 전문

가, 음악전공 교수, 대학원생 각각 한 명씩에게 실시한 내용타당도 검증을 통하여 6영역 35문항으로 정리되었다. 6영역은 ① 음악의 기분고양효과 선호, ② 음악의 정서 진정효과 선호, ③ 음악활동 선호, ④ 노래 부르기 선호, ⑤ 고전음악 선호, ⑥ 대중음악 선호였지만, 요인분석 결과 음악의 기분고양과 진정효과가 한 요인으로 나타나 전체적으로 5요인으로 수렴되었다. 본 척도는 4점(1 = 전혀 그렇지 않다, 2 = 조금 그렇다, 3 = 상당히 그렇다, 4 = 매우 그렇다)으로 평정하도록 고안되었으며, 비교적 만족할만한 수준의 신뢰도와 타당도를 보였다(표 2 참고).

삶의 만족: 참여자들의 삶의 만족 수준은 Diener 등(Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)의 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)를 선행연구자들(조명환, 차경호, 1998)이 한국어로 번역한 것을 김정호(2007)가 일부 수정하고 보완한 한국판 척도를 사용하였다. 본 척도는 5문항으로 구성되어 있고, 7점(1 = 매우 반대한다 ~ 7 = 매우 찬성한다)으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach α) 수준은 .84였다.

삶의 기대: 삶의 기대도 웰빙에 중요한 변인으로 작용하기 때문에 연구자들은 삶의 기대를 측정하기 위해 삶의 만족 척도(SWLS)를 김정호(2007)가 미래의 만족에 대한 예상, 즉 전반적인 삶에서의 동기충족예상 상태를 측정하도록 문항을 변형하여 구성된 척도를 사용하였다. 예를 들어, “대체로 나의 삶은 나의 이상(ideal)에 가깝다”라는 삶의 만족 척도 문항을 “앞으로 나의 삶은 나의 이상에 더 가까워 질 것이다”로 변형한 것이다. 본 척도도 5문항으로 구성되어 있고, 7점으로

평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도 (Cronbach α) 수준은 .92이었다.

부정 및 긍정 정서: 부정 정서와 긍정 정서는 조명환과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 사용하였다. 정서빈도검사는 지난 1개월 동안 부정 정서와 긍정 정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점(1 = 전혀 없었다 ~ 7 = 항상 그랬다)으로 평정하도록 구성되어 있다. 피검자는 각각 4가지의 부정 정서와 긍정 정서를 평정하는데 부정 정서는 공포, 화남, 슬픔 및 죄의식이고 긍정 정서는 애정, 기쁨, 만족감 및 자부심이다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach α)는 부정 정서 .64, 긍정 정서 .76이었다.

주관적 행복: 참여자들의 주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복 척도 (SHS: Subjective Happiness Scale)를 김정호(2007)가 번안한 척도로 측정하였다. 본 척도는 피검자 자신의 상태와 관련하여 진술되어 있는 4 문항을 7점으로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach α) 수준은 .78이었다.

결 과

음악선호검사의 신뢰도와 타당도

음악선호검사의 요인이 어떻게 구성되어 있는가를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석을 하였고 결과를 표 1에 제시하였다. 주축요인 방법 (principal axis factoring)에 의해서 요인의 개수를 미리 정하지 않고 고유가(eigen value) 1이상인 요인을 추출하는 방식과 직각 회전(varimax

rotation)으로 분석하였다.

그 결과, 표본적절성 측정치인 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)값이 .934이고, Bartlett의 구형성 검증 통계치가 $p < .05$ 로 나타나 자료의 상관요인 분석에 적합하다고 판단되었다. 요인 수는 5개로 나타났으며(eigen values=12.36, 3.29, 1.85, 1.59, 1.31), 이 다섯 요인이 전체 변량의 58%가량을 설명해주는 것으로 나타났다(35.30%, 9.39%, 5.29%, 4.55%, 3.75%).

30 문항 중에 요인 1에는 16 문항, 요인 2에는 6 문항, 요인 3에는 4 문항, 요인 4에는 5 문항, 그리고 요인 5에는 4 문항이 포함되었다. 요인 1에 포함된 문항들은 음악의 심리적 효용성에 대한 추구를 묘사하고 있었고, 요인 2와 요인 3에 포함된 문항들은 각각 음악활동에 대한 선호와 노래 부르기에 대한 선호를, 요인 4와 요인 5는 각각 대중음악의 선호와 고전음악의 선호를 묘사하고 있다. 그런데, 음악의 심리적 효용성에 대한 추구를 묘사하고 있는 1 요인에는 음악의 정서적 고양효과와 진정효과의 문항들이 모두 포함되었다. 표 1에서 보듯이 비록 전반적으로 뚜렷한 요인 구조를 보이고는 있지만, 다른 요인에도 .35이상의 요인부하량을 보인 문항들이 8개 나타났다.

음악선호검사의 내적일치도(Cronbach α)는 .94로 만족스러운 수준이었다. 하위 검사별로는 음악의 심리적 효용성 추구에서 .94, 음악활동 선호에서 .87, 노래 부르기 선호에서 .80, 대중음악 선호에서 .67, 고전음악 선호에서 .79의 내적일치도를 보였다(표 2 참고). 검사-재검사 신뢰도는 음악의 심리적 효용성 추구에서 .72, 음악활동 선호에서 .80, 노래 부르기 선호에서 .64, 대중음악 선호에서 .61, 고전음악 선호에서 .72로 나타났으며,

전체 음악선호에서는 .75의 검사-재검사 신뢰도를 보였다.

음악선호 수준에 따른 웰빙 수준

참여자들을 음악선호 수준에 따라 상하 두 집

단으로 나누어 웰빙 변인의 차이를 분석해 보았다 (표 3 참고). 음악선호 수준에 따른 구분은 중앙치 93.5로 나누었고, 음악선호 수준이 높은 집단의 음악선호 점수의 평균은 109.32($SD=11.23$)이고 낮은 집단의 평균은 77.62($SD=11.23$)이었다. 분석 결과, 음악선호 수준에 따라 삶의 기대($t(342)=-4.20, p<.001$)

표 1. 음악선호검사 문항의 요인분석

문항	요인부하량					R ²
	1	2	3	4	5	
음악은 내 마음을 차분하게 해 준다.	.636					.540
나는 화가 날 때 음악을 듣는다.	.649					.530
음악은 나를 흥분하게 만들어 기분을 좋게 한다.	.589					.503
나는 MP3나 휴대용 오디오기기를 가지고 다니며 음악을 듣는다.	.520					.406
음악은 스트레스를 없애 준다.	.792					.708
음악이 없다면 인생은 삭막할 것이다.	.667					.544
나는 기분이 울적할 때면 음악을 듣는다.	.787					.687
나는 집에서 혼자 음악을 듣는 시간을 갖는다.	.652					.539
음악은 내 기분을 좋게 만든다.	.848					.791
조용한 발라드 음악은 나를 센터멘탈하게 만든다.	.597					.396
음악은 내 마음을 평온하게 만든다.	.791					.729
음악은 나를 활기차게 만든다.	.733					.606
음악은 피로를 잊게 해 준다.	.685					.657
음악은 내 상상력을 자극한다.	.544					.534
나는 일할 때나 공부할 때 음악을 들으며 한다.	.498					.345
나는 내 감정 상태와 일치하는 음악을 선택하여 듣는 편이다.	.657					.469
나는 음악활동을 한 적이 있다.		.803				.687
나는 음악활동을 하고 있다.		.771				.647
나는 악기 연주하는 것을 좋아한다.		.738				.689
내가 연주할 수 있는 악기가 있다.		.795				.662
나는 악기를 배우고 싶어 했다.	.416	.479				.453
나는 기회가 된다면 음악활동을 (더) 하고 싶다.	.383	.645				.675
내게 누가 노래를 시키면 정말 싫다.					-.728	.543
나는 노래방에 가는 것을 좋아한다.					.674	.643
노래를 부르고 나면 마음이 후련하다.	.457				.619	.615
나는 노래 부르는 것을 좋아한다.					.826	.821
나는 가요를 좋아한다.				.526	-.428	.599
나는 팝송을 즐겨 듣는다.				.643	.363	.577
나는 좋아하는 가수가 나오는 콘서트에 가곤 한다.				.599	.358	.538
나는 댄스음악을 좋아한다.				.584		.503
나는 TV나 라디오의 음악 프로그램을 선호한다.				.574		.464
나는 클래식 음악을 좋아한다.					.677	.653
클래식 음악은 따분하다.					-.588	.365
나는 클래식 음악회에 가는 것을 좋아한다.		.427			.653	.728
나는 가사가 없는 순수 음악을 선호한다.		.388			.534	.462
Eigenvalues	12.357	3.286	1.851	1.591	1.312	
% of Variance	35.304	9.387	5.289	4.546	3.749	

에서 유의한 차이를 보였다. 음악을 선호하는 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 앞으로의 삶에 대해서도 더 큰 기대를 가지고 있었다. 하지만 삶의 만족에는 유의한 차이가 발견되지 않았다.

반면에 음악을 선호하는 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 부정 정서를 더 많이 경험하고 있었다, $t(342)=-2.12, p<.05$. 이는 부정 정서를 경험하는 사람들이 음악을 더 추구할 것이라는 논리를 지지하는 것이다. 그러나 부정 정서와 부적 관계($r=.21, p<.001$)가 있는 주관적인 행복감을 음악을 선호하는 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 더 느끼고 있었다, $t(342)=-1.99, p<.05$.

음악선호 하위변인들과 웰빙과의 관계

음악선호가 웰빙 변인, 즉 삶의 만족, 삶의 기

대, 부정/긍정 정서, 그리고 주관적 행복과 관계가 있는지를 상관분석을 통해 탐색하였고, 그 결과를 표 4를 제시하였다. 상관분석에서도 삶의 기대, 그리고 부정 정서와 주관적 행복에서 유의한 결과가 도출되었다.

음악선호 하위변인별로 웰빙 변인과의 관계를 살펴보면 대중음악 선호를 제외한 네 요인이 삶의 기대와 정적 상관이 있었고, 음악활동 선호($r=.18, p<.001$)와 고전음악 선호($r=.21, p<.001$)는 삶의 만족과도 정적 상관을 보였다. 음악 선호의 요인 중에는 음악의 심리적 효용성 추구($r=.15, p<.01$)와 대중음악 선호($r=.11, p<.05$)만이 부정 정서와 정적상관관계가 있었다. 또한, 음악의 심리적 효용성 추구($r=.15, p<.01$)와 음악활동 선호($r=.11, p<.05$)는 주관적 행복과 정적상관을 보였다.

표 2 음악선호검사의 신뢰도

신뢰도 계수	음악의 심리적 효용성 추구	음악활동 선호	노래 부르기 선호	대중음악 선호	고전음악 선호	(전체) 음악선호
문항 수	(16)	(6)	(4)	(5)	(4)	(35)
내적일치도(N=344)	.94	.87	.80	.67	.79	.94
검사-재검사 신뢰도(N=104)	.72	.80	.64	.61	.72	.75

표 3 음악선호 수준에 따른 웰빙 변인의 차이

변인	낮은 음악선호 수준 (n=172)	높은 음악선호 수준 (n=172)	t
	M(SD)	M(SD)	
삶의 만족	20.00(5.52)	20.62(5.65)	-1.03
삶의 기대	28.10(5.79)	30.54(4.95)	-4.20***
부정 정서	13.53(4.45)	14.52(4.26)	-2.12*
긍정 정서	18.73(3.96)	19.49(4.36)	-1.68
주관적 행복	19.15(3.46)	19.99(4.31)	-1.99*

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

음악선호 하위변인 간에 관계를 살펴보면 변인들 간의 상관성이 있었으나 고전음악 선호는 노래 부르기 선호($r=.14, p<.001$)와 대중음악의 선호($r=.15, p<.001$)와는 비교적 높은 상관계수를 보이지 않았다.

웰빙 변인들에 대한 음악선호의 설명력을 확인하고 그 하위요인 중 어떤 것이 유의한 예언변인인지를 파악하기 위하여 단계적 회귀분석을 하

였다(표 5 참고). 단계적 회귀분석에서는 음악의 심리적 효과에 대한 선호 외에도 노래 부르기 선호가 삶의 기대의 유의한 예언변인이었으며 이 두 변인으로는 그 변량을 8.5%정도 설명할 수 있었다. 또한 고전음악 선호($\beta=.21, p<.001$)는 삶의 만족을, 음악의 심리적 효과에 대한 선호($\beta=.15, p<.01$)는 부정 정서를, 그리고 음악활동 선호($\beta=.15, p<.01$)는 주관적 행복을 예언할 수 있는 것

표 4. 음악선호와 웰빙 변인들 간의 상관행렬($N=344$)

변인	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
① 음악의 심리적 효용성 추구										
② 음악활동 선호	.56***									
③ 노래 부르기 선호	.53***	.32***								
④ 대중음악 선호	.53***	.31***	.42***							
⑤ 고전음악 선호	.45***	.55***	.14***	.15***						
⑥ 삶의 만족	.04	.18***	.02	-.07	.21***					
⑦ 삶의 기대	.27***	.18***	.23***	.09	.17**	.30***				
⑧ 부정 정서	.15**	.08	.01	.11*	.10	-.13*	-.03			
⑨ 긍정 정서	.07	.08	.08	.03	.06	.32***	.26***	-.31***		
⑩ 주관적 행복	.11*	.15**	.07	.01	.08	.51***	.38***	-.21***	.43***	
M	45.46	15.10	10.98	12.16	9.78	20.31	29.32	14.03	19.11	19.57
SD	10.69	4.91	3.08	3.05	2.95	5.59	5.51	4.38	4.18	3.92

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

표 5. 웰빙 변인들에 대한 음악선호의 단계적 회귀분석 결과($N=344$)

예언변인	준거변인		삶의 만족		삶의 기대		부정 정서		주관적 행복	
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
음악의 심리적 효용성 추구					.21***	3.42	.15**	2.74		
음악활동 선호									.15**	2.74
노래 부르기 선호					.12*	2.02				
대중음악 선호										
고전음악 선호			.21***	3.95						
R^2			.044		.085		.021		.021	

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

으로 나타났으나 그 설명력은 크지 않았다.

논 의

연구자들은 음악과 웰빙의 관계를 탐색하기 위하여 음악선호가 주관적 웰빙, 즉 삶의 만족, 삶의 기대, 부정 정서와 긍정 정서, 및 주관적 행복과 어떤 관계가 있는지를 검증하였고, 의미 있는 결과를 얻었다. 우선 한국의 음악선호를 제대로 측정할 수 있는 도구가 없고 서양에서 수행된 연구에서 사용한 측정도구(Rentfrow & Gosling, 2003)의 경우에도 구성개념이 완전하지 못하다고 판단하여 음악선호검사를 개발하였다.

음악선호검사의 측정영역은 음악의 정서 진정효과 선호와 정서 고양효과를 포함하는 음악의 심리적 효용성 추구, 음악의 종류로 나누어 고전음악과 대중음악, 음악활동 선호와 노래 부르기가 포함되었다. 음악의 정서 진정효과를 선호하는 것과 정서 고양효과를 선호하는 것이 갖기 다른 요인일 수 있을 것이라고 기대하였으나 요인분석 결과 한 요인으로 수렴되었다. 이는 음악의 정서 진정효과만 혹은 정서 고양효과만을 선호하는 경우는 거의 없고 음악의 심리적 효용성을 추구하는 개인은 정서 진정효과와 고양효과를 모두 활용한다는 것을 의미한다.

음악을 선호하는 사람이 미래의 삶에 대한 기대가 큰 것으로 나타났다. 상관분석에서 대중음악 선호를 제외한 음악선호의 모든 하위변인이 삶의 기대와 상관이 있었으며, 회귀분석에서는 음악의 심리적 효용성 추구가 삶의 기대의 변량을 약 85%가량 설명해 주는 것으로 나타났다. 삶에서의

동기충족예상이 삶의 기대이기 때문에(김정호, 2006), 음악선호가 삶에 대한 기대를 가지게 하거나 미래의 삶에 동기화된 사람이 음악을 좋아한다는 것은 시사하는 바가 있다. 만약 음악이 동기충족예상 수준을 높일 수 있다면 개인의 웰빙에 기여하는 것이다. 삶에 대한 동기가 충족되지 않았더라도 그것이 충족되리라고 예상되어도 주관적으로 웰빙을 경험할 수 있기 때문이다(김정호, 2006).

노래 부르기를 좋아하는 대학생은 노래 가사나 음정이 로맨틱한 연인관계 혹은 취업 등에서 자신의 밝은 미래를 느끼게 해서 그런 것이 아닌가 한다. 또한 음악을 미래에 대한 비관적 생각을 없앨 수 있는 도구로 선호하는 것일 수 있다. 한 선행연구(Ashley, 2002)가 이런 설명을 지지하고 있다. 이 연구에서는 노래(를) 부르기를 좋아하거나 악기 다루는 것을 좋아하는 것이 행복감을 증진시키고 사회적 압력이나 스트레스가 있더라도 웰빙 수준을 유지할 수 있게 한다는 결과를 얻었다. 이 연구가 잘 알려진 성가대(의) 대원인 남자 고등학생 18명을 대상으로 하였기 때문에 신앙심 혹은 종교성이 웰빙 수준을 증가시켰을 수 있지만, 질적 연구에서 대상자들은 음악이 자신들을 행복하게 한다고 보고하였다. 본 연구에서도 음악활동과 고전음악의 선호는 삶의 만족과 정적 상관성이 있었다. 그런데 이 질적 연구의 결과를 본 연구가 양적으로 재확증한 것이라고 할 수는 없는 것이 음악활동은 주관적 행복과 정적상관이 있었지만 노래 부르기는 주관적 행복과 관계가 없었기 때문이다. 그렇다고 노래 부르기가 웰빙과 상관이 없다고 할 수는 없다. 김정호(2006)가 강조한 것처럼 삶의 기대가 웰빙의 또 다른 한 변

인이라고 가정하면 노래 부르기는 웰빙과 관계가 있다고 할 수 있다.

음악의 심리적 효용성 추구와 음악활동 선호는 주관적 행복과 정적 상관이 있었다. 이는 음악의 심리적 효용성 추구와 음악활동 선호가 주관적 행복과 상관이 있어 음악의 심리적 효용성을 활용하거나 음악활동을 많이 하는 사람들이 자신이 행복하다고 생각하거나 주관적으로 행복한 사람들이 음악을 심리적 측면에서 이용하거나 음악활동을 많이 한다는 것을 나타낸다. 그런데 삶의 만족과 상관이 있는 음악선호 하위 변인은 음악활동과 고전음악 선호였다. 음악활동과 고전음악 자체가 개인이 삶에 만족하게 한다고만 볼 수 없고, 음악활동을 하거나 고전음악을 즐길 수 있도록 해 준 환경적 요소가 삶에 만족하게 했을 가능성이 있다. 예를 들어 부유한 가정환경이 삶의 만족 수준을 높였을 수 있고, 음악활동을 하게 되거나 고전음악을 접하게 하는 종교적 환경이 삶에 만족할 수 있도록 했을 수도 있다.

그런데 음악의 심리적 효용성 추구와 대중음악 선호는 주관적 행복과 부적 관계가 있는 부정 정서와 정적 상관이 있었고, 특히 음악의 심리적 효용성 추구는 부정 정서의 유의한 예언변인이었다. 음악선호의 하위변인들이 삶의 기대와 주관적 행복은 물론 삶의 만족과도 정적 상관이 있었기 때문에, 음악 선호가 부정 정서를 가지게 한다고 인과관계를 추론하기에는 무리가 있다. 특히, 음악선호 하위변인 중에 음악의 심리적 효용성 추구와 상관이 있었다는 것은 어쩌면 부정 정서를 많이 느끼고 있는 사람들이 음악의 정서 진정 혹은 고양효과를 기대하고 선호하는 것일 수 있다. 이런 해석을 지지하는 선행연구들도 있다. 예를 들

어, Basagaoglu, Kalkan와 Sari(2004)는 음악이 청각 반응을 증가시키고 단기 기억력을 감소시켜 스트레스 반응에 대한 생리적 반응을 경감시킬 수 있다는 연구결과를 얻었다. 이들은 단기 기억력이 감소하고 감각적으로 음악의 리듬에 빠져드는 현상은 부정 정서를 유발하는 스트레스원으로 인지적으로 분리될 수 있는, 즉 그 스트레스원에 관한 생각을 하지 않게 되는 주의환기 효과(Glynn, Christenfeld, & Gerin, 2002)가 음악에 있기 때문이라고 주장한다. 대중음악이 부정 정서와 정적 상관이 발견된 것은 대학생이 그런 효과를 활용하려고 할 때 고전음악보다 대중음악을 더 활용하는 것이 아닌가 생각된다.

그렇지만 음악선호가 긍정 정서와 특별한 관계가 없는 것으로 나타나 음악이 흥을 돋우는 역할을 하는 것은 사실이나 그 자체만으로 애정, 기쁨, 만족감 및 자부심과 같은 긍정 정서를 유발하지는 않는다는 것을 본 연구를 통해 알 수 있었다. 앞에서 논의했던 음악의 주의환기 효과로는 긍정 정서를 유발하기 쉽지 않거나 긍정 정서를 느끼고 있을 때는 음악을 이용하지 않는 것일 수 있다. 이런 결과로만 미루어 볼 때 음악은 부정 정서와 스트레스를 경감시키거나 예방하여 웰빙을 도모하게 하는 것이 아닌가 생각할 수 있다. 이 변인 간의 인과관계는 추후 연구에서 검증되었으면 한다.

본 연구에서는 대중음악 선호보다 고전음악 선호가 웰빙 변인과 조금 더 상관이 있었다. 음악의 치유 효과를 검증한 연구들을 바탕으로 특정 음악 형식이 스트레스에 의한 긴장을 감소시키는 진정효과가 더 있다고 주장하는 이들이 있다(Hanser, 1985). 대중음악보다 고전음악이 스트레

스 반응에 대한 치유 효과가 더 있는 것을 나타난 선행연구(Chafin et al., 2004)도 있었다. 그런가 하면 대중음악이 스트레스에 대한 생리적 반응의 완충 효과가 없지만, 불안과 같은 심리적 반응을 감소시키는 것으로 나타나기도 했다(박정양 등, 2007). 부정 정서와 대중음악 선호가 관계가 있었던 것은 박정양 등(2007)의 연구 결과를 지지하지만, 다른 웰빙 변인과는 고전음악만이 관계하고 있는 것은 Chafin 등(2004)의 연구 결과를 지지하는 것이다.

현대인들은 예전보다 더 음악에 노출되게 되었고 능동적으로는 휴대용 오디오기기를 통하여 음악을 쉽게 접할 수 있다. North, Hargreaves와 Hargreaves(2004)는 현대인들이 일상생활에서 음악에 많이 노출되고 개인의 사회 환경이 음악을 선호하는 수준을 결정하는데 중요한 역할을 한다는 것을 발견하였다. 이 연구는 음악과 관련된 성장 환경이 한 개인의 음악선호에 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사하고 있는데 음악이 웰빙과 관련이 있다는 본 연구의 결과는 음악교육이나 음악치료전문가는 물론 스트레스와 웰빙에 관여하는 건강심리전문가에게도 시사하는 바가 크다.

청소년들은 방송을 통해 여러 종류의 음악을 접하고 MP3 등 오디오 기기로 음악의 종류를 선택하여 듣게 되는데 부모와 음악교사는 적절한 음악 환경을 조성할 필요가 있고, 아동기부터 음악의 효용성을 제대로 교육할 필요가 있다. 또한 건강심리학자가 스트레스를 관리하거나 개인의 삶의 질을 증진시키려 할 때 여러 개입방법에 음악을 포함시킬 것을 고려해 볼 만하다. 한 연구(이유미, 금명자, 2005)에서는 안내된 심상과 음악을 함께 처치되었을 때 안내된 심상 처치나 음악

처치만 했을 때보다 불안 감소 및 긴장 이완 효과가 더 컸다.

한편, 본 연구의 결과를 해석하는데 있어서 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 수도권에 있는 두 대학에 재학하고 있는 대학생들을 대상으로 하였기 때문에 한국 대학생 모집단을 대표할 수 없어 일반화의 한계가 있다. 둘째, 본 연구의 심리측정 도구로 검증하고자 하는 변인을 완전하게 측정할 수는 없다. 특히, 연구자들에 의해 개발된 음악선호검사가 그렇다. 예를 들어, 연구자들이 음악의 정서 진정효과와 고양효과를 다른 개념으로 보고 6개의 하위 요인을 가정하였는데, 요인분석 결과에서는 5요인으로 수렴되어 구성개념 타당도가 완전하다고 할 수 없다. 검사-재검사 신뢰도 검증을 위한 표본의 수가 적어 추후 다시 검증할 필요가 있지만, 노래 부르기 선호와 대중음악 선호의 검사재검사 신뢰도가 낮았다. 따라서 추후 음악선호를 측정할 수 있는 도구의 타당도가 포괄적으로 더 검증되어야 할 것이고, 일회성 연구로 결론을 내릴 수 없기 때문에 더 타당도 높은 심리측정 도구를 사용하여 다양한 표본을 대상으로 음악 혹은 음악선호와 웰빙 간의 관계가 재검증되어야 할 것이다. 셋째, 실험연구가 아니기 때문에 본 연구의 결과로 인과관계를 완벽히 결론지을 수 없다. 특히 검증된 상관관계를 선행연구를 바탕으로 혹은 연구자가 추론하여 해석한 내용은 이를 감안하여 이해하여야 한다. 비록 해석의 제한이 있지만 그 동안 음악선호와 관련된 심리학적 연구가 거의 없었던 시점에서 탐색적 연구로 가치가 있을 것으로 생각된다. 끝으로 본 연구의 결과가 음악의 치유효과 뿐 아니라 웰빙 효과가 있을 수 있다는 점을 부각시킬 수

있으리라 기대한다.

참 고 문 헌

- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12, 325-345.
- 김정호 (2000). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11, 453-484.
- 박정양, 이재구, 서경현 (2007). 음악이 스트레스로부터의 심혈관계 반응과 정서 반응 회복에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12, 395-409.
- 이유미, 금명자 (2005). 음악과 음악경력이 긴장이완을 위한 안내심상에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17, 437-449.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 한정희 (2000). 음악과 행복. 서울: 도서출판 차용.
- Allen, K., & Blascovich, J. (1994). Effects of music on cardiovascular reactivity among surgeons. *Journal of the American Medical Association*, 272, 882-884.
- Anderson, R., Baron, R., & Logan, H. (1991). Distraction, control, and dental stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 2, 156-171.
- Ashley, M. (2002). Singing, gender and health: Perspectives from boys singing in a church choir. *Health Education*, 102, 180-186.
- Basagaoglu, I., Kalkan, M. T., & Sari, N. (2004). The physiological and psychological effects of classical music and pop music on female high school students. *Yeni Symposium*, 42, 82-90.
- 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, 3-24.
- Chafin, S., Roy, M., Gerin, W., & Christenfeld, N. (2004). Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *British Journal of Health Psychology*, 9, 393-4004.
- Cook, N. (1998). *Music: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Gerdner, L. (1999). The effects of individualized vs. classical 'relaxation' music on the frequency of agitation in elderly persons with Alzheimer's disease and related disorders. *Dissertation Abstracts International*, 59, 9B.
- Glynn, L., Christenfeld, N., & Gerin, W. (2002). The role of rumination in recovery from reactivity: Cardiovascular consequences of emotional states. *Psychosomatic Medicine*, 64, 714-726.
- Goff, L., Pratt, R., & Madrigal, J. (1997). Music listening and STgA levels in patients undergoing a dental procedure. *International Journal of Arts Medicine*, 5, 22-26.
- Good, M., Stanton-Hicks, M., Grass, J., Anderson, G., Choi, C., Schoolmeesters, L., & Salman, A. (1999). Relief of postoperative pain with jaw relaxation, music and their combination. *Pain*,

- 81, 163-172.
- Hanser, S. (1985). Music therapy and stress reduction research. *Journal of Music Therapy, 21*, 2-15.
- Harkvoort, L. (2002). A music therapy anger management program for forensic offenders. *Music Therapy Perspectives, 20*, 123-132.
- Hatta, T., & Nakamura, M. (1991). Can antistress music tapes reduce mental stress? *Stress Medicine, 7*, 181-184.
- Iwanaga, M., & Moroki, Y. (1999). Subjective and physiological responses to music stimuli controlled over activity and preference. *Journal of Music Therapy, 36*, 26-38.
- Krumhansl, C. L. (1997). An exploratory study of musical emotions and psychophysiology. *Canadian Journal of Experimental Psychology, 51*, 336-352.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*, 137-155.
- Mills, B. D. (1996). Effects of music on assertive behaviour during exercise by mid school-age students. *Perception and Motor Skills, 83*, 423-426.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Use of music in everyday life. *Music Perception, 22(1)*, 41-77.
- Perert, I. (2001). *Music and Emotion*. New York: Oxford University Press.
- 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*, 1236-1256.
- Rio, R. E., & Tenny, K. S. (2003). Music therapy for juvenile offenders in residential treatment. *Music Therapy Perspectives, 20*, 89-97.
- Robb, S. L., Nicholas, R. J., Rutan, R. L., Bishop, B. L., & Parker, J. C. (1995). The Effect of Music assisted relaxation on preoperative anxiety. *Journal of Music Therapy, 32*, 2-21.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Teague, A. K., Hahna, N. D., & McKinney, C. H. (2006). Group Music Therapy with Women who have Experienced Intimate Partner Violence. *Music Therapy Perspectives, 24*, 80-86.

논문접수일: 2008년 4월 4일

수정논문접수일: 2008년 5월 12일

게재결정일: 2008년 5월 22일

The Relationship between Music Preference and Well-being of College Students

Jeong-Yang Park Kyung-Hyun Suh
Sahmyook University

This study aims to investigate the relationship between music preferences and subjective well-being, such as satisfaction with life, expectancy of satisfactory life, negative emotions, positive emotions, and subjective happiness. The participants were 344 college students (161 males and 183 females), whose ages ranged from 17 to 37 ($M=21.35$, $SD=2.43$). The instruments utilized in the present study were Music Preference Questionnaire, Satisfaction with Life Scale, Scale for expectancy of satisfactory life, Emotion Frequency Test, and Subjective Happiness Scale. Music Preference Questionnaire showed relatively satisfactory level of reliability and validity. Result indicated that students with higher music preferences showed more strong expectancy of satisfactory life than those with lower music preferences. Correlational analysis revealed that preferences of musical activity and classic music were positively associated with satisfaction with life, whereas pursuit of psychological effects in music was positively associated with negative emotions as well as subjective happiness. A regression analysis revealed that pursuit of psychological effects in music accounted for around 8.5% variance of expectancy of satisfactory life. The present findings suggest that music may have the well-being effect as well as the healing effect.

Keywords : music preferences, well-being, satisfaction with life, expectancy of satisfactory life, happiness