

청소년 음악감상 여가활동이 집중과 기분조절을 통해
마음챙김과 스트레스 완화에 미치는 순차매개효과Received: September 15, 2024
Revised: November 20, 2024
Accepted: November 23, 2024김수아
대구가톨릭대학교/ 조교수교신저자: 김수아
대구가톨릭대학교 예술치료학과,
경상북도 경산시 하양읍 하양로
13-13Sequential Mediating Effect of Adolescent Music Listening on
Mindfulness and Stress Reduction Through Concentration and
Mood RegulationE-MAIL:
kimsua@cu.ac.krSua Kim
Department of Arts Therapy, Daegu Catholic University/ Assistant Professor

ABSTRACT

본 연구는 청소년들의 여가활동이 집중과 기분조절을 통해 마음챙김 상태를 형성하고 스트레스 반응을 완화하는지 살펴보았다. 여가활동은 청소년들의 공통 관심사인 음악감상으로 설정하였으며, 전국 중·고등학생 623명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 음악감상 여가활동을 통한 집중과 기분조절(주의전환, 위로, 회복), 마음챙김, 일상 스트레스 반응 간의 관계를 분석하였다. 데이터 분석은 SPSS 25 프로그램과 PROCESS Macro 6을 사용하여 순차매개 효과를 검증하였다. 그 결과, 청소년들의 음악감상 여가활동은 집중과 기분조절을 촉진하고, 이를 통해 마음챙김 상태를 형성하여 일상 스트레스 반응을 완화하는 순차매개 경로가 유의한 것으로 나타났다. 본 연구는 청소년들이 스트레스 관리를 위한 자기조절 전략으로 음악감상 여가활동을 효과적으로 활용하고 있음을 시사하며, 이를 바탕으로 청소년 정신 건강을 위한 셀프케어 마음챙김 여가 프로그램 개발 가능성을 탐색할 수 있었다.

주요어 : 청소년, 여가활동, 음악감상, 기분조절, 마음챙김, 스트레스 완화



© Copyright 2024, The Korean Journal of Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

120년 전 스탠리 홀(1904)은 청소년을 ‘열 끓는 사자’로, 260년 전 장 자크 루소(1762/2015)는 ‘울 부짖는 바다’로 비유하며 이 시기의 내적 갈등과 감정적 격동을 생생하게 묘사했다. 이를 통해 볼 때, 청소년들이 다른 연령대보다 정서적 안정성이 낮고 스트레스 수준이 높은 것은 단순히 시대·문화적 요인에 국한되지 않는다. 오히려 이는 신체적 성숙, 정체성 형성, 그리고 사회적 자아 구축이라는 발달적 과정에서 필연적으로 나타나는 성장통으로 이해될 수 있다(Steinberg, 2005). 인간은 생애 전반에 걸쳐 다양한 도전과 스트레스를 경험하지만, 청소년기에는 신체적, 정서적, 그리고 사회적 기대에서 급격한 변화를 겪는 시기로, 생물학적 연령과 주관적 연령 간 괴리가 발생하기 쉽다. 이러한 변화과정에서 청소년은 특히 과도한 스트레스를 경험할 가능성이 크다(장휘숙, 정윤경, 2005).

최근 청소년 정신건강 실태조사에 따르면, 국내만 12세에서 17세 청소년의 정신장애 평생 유병률은 18.0%에 달하며, 불안장애는 9.0%, 자살 사고는 4.2%, 비자살적 자해는 2.2%로 나타났다(보건복지부 국립정신건강센터, 2024). 또한 2018년부터 2024년까지 청소년 1711명의 주요 자살 원인으로 정신적 문제가 지목되고 있다. 현장 전문가들은 SNS로 인한 양극화 심화와 코로나19 시기 정신건강 악화를 주요 요인으로 꼽고 있다(김윤주, 손지민, 2024). 이러한 환경 변화는 청소년의 또래 관계와 개인 정체성 형성에도 막대한 영향을 미치고 있는데 현대 청소년들은 주로 온라인 공간에서 또래와 교류하며, 디지털 네이티브 세대로서의 정체성을 구축하고 있다(Nesi, 2020). 이로 인해, 이들은 디지털 환경에서 성장하며 디지털화된 개인 정체성을 형성하기 때문에 이전 세대가 경험하지 못한 추가적 스트레스와 불안, 정체성 문제를 겪고

있기 때문에(Twenge, 2017) 현대 청소년들의 과도한 성장통은 정서적 불안을 가중시키며 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 크다.

따라서 청소년들이 이러한 문제를 어떻게 인식하고 관리하는가가 중요한 과제가 될 터인데, 청소년기에는 자신의 정서 상태를 명료하게 인식하기가 어렵고(Salovey et al., 1995), 부정적인 정서는 억압하려는 경향이 강하다(박하얀 외, 2015). 억압된 감정은 시간이 지나면서 심리적 문제로 발전될 수 있지만, 청소년들은 자신의 감정을 타인에게 개방하는 데 어려움을 겪어 심리지원 과정에서도 저항감을 보이며, 이로 인해 상담효과와 만족도가 낮은 경향이 있다(Stige et al., 2021).

청소년의 억압된 감정은 일상 스트레스 반응으로 대치되어 경험하게 되며, 인지·정서적 차원을 넘어 신체적 스트레스로까지 이어져 미완성된 신경계 조율 시스템에도 영향을 미치게 된다(Gross & Levenson, 1997). 청소년들이 불안, 우울, 분노와 같은 정서적 스트레스를 적절히 관리하지 못하면, 사회적 관계와 학업 성취에 악영향을 미칠 뿐 아니라(Kovacs & Beck, 1977) 자존감 저하나 사회적 고립으로 이어질 수 있다(Compas et al., 1987). 이러한 악순환을 끊기 위해서 청소년기의 정서 조절과 스트레스 관리는 건강한 성장에 필수적이며 이를 지원하기 위한 실질적인 전략이 요구된다.

스트레스 관리에 청소년의 또래관계는 매우 중요한 역할을 하며, 또래와의 여가활동은 스트레스를 완화하는 효과적인 방법으로 작용한다(Prinstein & Aikins, 2004). 그룹 스포츠나 야외 활동과 같은 여가활동은 정서적 지지와 소속감을 제공하며, 청소년의 정체성 형성과 심리적 안정에 기여하여 일상 스트레스를 경감시키고, 정신적·신체적 건강을 유지하는데 도움이 된다(Colman & Iso-Ahola,

1993). 국내 중·고등학생 665명을 대상으로한 연구에서는 일주일에 4~5일의 빈도로 1시간 이상~2시간 미만의 여가활동이 청소년의 불안과 우울을 완화하는데 긍정적인 영향을 미친다고 보고되었다(정덕조 외, 2008).

그러나 최근 청소년의 또래 관계와 여가활동은 급격한 변화를 겪고 있다. 또래 관계에서의 공동 취미는 점차 디지털 활동으로 대체되었으며, 포스트 코로나 시대의 비대면 사회적 환경은 이러한 경향을 더욱 가속화했다(Subrahmanyam & Greenfield, 2008). 청소년들은 이전 세대보다 개인적 사유 활동에 많은 시간을 투자하고, 음악 감상, 영상 시청, 게임 플레이와 같은 개인적 여가활동을 선호하는 경향이 두드러지고 있다(Lenhart et al., 2015). 이러한 온라인 환경에서의 여가활동은 즉각적인 피드백과 연결성을 제공하지만, 깊이 있는 감정 교류와 신체적 활동 기회를 줄여 스트레스 해소와 정서적 지지의 질을 낮출 위험이 있다(Przybylski et al., 2013). 또한, SNS 비교 문화가 심화되면서 청소년들에게 심리적 부담을 가중시키고 왜곡된 자아상을 형성시키는 부작용도 나타나고 있다(Anderson & Jiang, 2018; Lenhart et al., 2015; Twenge, 2017).

그럼에도 불구하고, 디지털 기반 활동은 청소년들에게 새로운 정서적 안정의 기회를 제공하기도 한다. 예를 들어, 음악감상은 감정 표현과 안정감을 찾는 중요한 수단으로 자리 잡았다. 특히 스마트폰과 음악 스트리밍 서비스는 청소년들이 자신의 취향을 발견하고, 문화적 소속감을 형성하는 중요한 여가활동으로 발전했다(Rideout, 2015). 팬데믹 기간 동안 「Spotify」와 같은 플랫폼을 통한 음악감상 시간은 크게 증가했으며(Hurwitz & Krumhansl, 2021), 청소년들은 음악 리스트를 공

유하거나 함께 듣는 행위를 통해 사회적 연결감을 형성하고자 했다(Hird & North, 2021). 이는 청소년이 음악을 통해 자신의 감정을 표현하고, 정서적 안정과 사회적 유대감을 찾으려는 노력으로 해석될 수 있다.

음악은 오래전부터 전 세계 청소년들 사이에서 감정 표현과 사회적 교류의 중요한 도구로 자리 잡아 왔다. 청소년들은 음악을 통해 자신이 경험하는 복잡한 감정을 표현하고, 또래들과 소통하며, 문화적 정체성을 형성해 왔다(Hargreaves & North, 1999). 특히 음악감상은 청소년의 대표적인 여가활동으로, 디지털 기술의 발전과 스마트폰의 대중화로 인해 현대 청소년들의 일상에서 더욱 중요한 활동으로 자리 잡았다(황은영, 2016; Saarikallio & Erkkila, 2007).

청소년기의 음악감상은 그 활용 빈도와 지속 시간에서 그 중요성을 확인할 수 있다. 평균적으로 18세 청소년은 일주일에 약 25시간, 중학생은 하루 평균 2시간 45분 정도를 음악감상에 할애하며(Bonneville-Rossy et al., 2013), 국내 청소년의 94%가 음악감상을 좋아하고, 90%는 매일 음악을 즐긴다고 보고되었다(김옥, 1998; 류경빈, 2014). 특히 국내 중·고등학생을 대상으로 한 연구에서는 하루 평균 144분을 음악감상에 사용하며, 주로 휴식 시간(38%)이나 이동 중(25%)에 음악을 듣는 것으로 나타났다(김유정, 2019). 이는 음악감상이 청소년들의 일상에 깊이 뿌리내린 디지털 여가활동임을 보여주며, 청소년들에게 스트레스 해소와 관계 형성의 중요한 수단임을 시사한다(Anderson & Jiang, 2018).

음악감상은 경제적 비용이나 특별한 환경 없이도 누구나 쉽게 접근할 수 있는 자기 주도적 여가활동으로, 일상적 제약을 뛰어넘어 정서를 해소하는 효

을적인 방식으로 주목받고 있다(구재선, 서은국, 2011; Csikszentmihalyi, 1990). 특히 청소년들에게는 환경적·경제적 제한 없이 선택할 수 있다는 점에서 중요한 역할을 하며, 디지털 활동의 긍정적 측면을 활용하는 차원에서 연구 가치가 높다. Beckham과 Godbey(1980)는 여가활동이 개인의 자발적이고 즐거운 활동으로, 문화적·환경적 강제력에서 벗어나 정서적 해방감을 제공한다고 설명하며, 이러한 관점에서 음악감상은 청소년들에게 정서적 안정과 기분조절의 중요한 도구로 기능한다.

음악과 관련된 경험은 대개 개인적인 환경에서 이루어지며, 이는 청소년들이 혼자만의 시간을 활용해 정서를 관리하고 감정을 조절하는 방식으로 작용한다(Sloboda, 1999). Larson(1995)과 Tekman & Hortacsu(2002)의 연구에 따르면, 청소년들은 음악을 일상의 문제를 잊거나 대처하는 수단으로 사용하며, 흥분 상태를 진정시키거나 추억에 잠기고자 할 때 음악을 활용한다. Juslin & Sloboda(2010)와 Saarikallio & Erkkilä(2007)는 이러한 음악적 경험이 감정 조절과 관리의 효과적인 수단임을 지적하며, 청소년들이 음악감상을 통해 기분 전환, 스트레스 해소, 정서적 안정, 자기표현 등의 목적을 달성한다고 보고한다(김송하, 2021; Kuss & Griffiths, 2011).

특히 주목할 만한 점은 청소년들이 단순히 ‘웰빙 음악’과 같이 기분조절 용으로 설계된 음원을 감상하기보다는(Hatta & Nakamura, 1991), 자신이 선호하는 음악을 선택하여 감상하는 과정에서 더욱 큰 정서적 안정과 만족감을 얻는다는 점이다(Allen & Blascovich, 1994). 이는 청소년들의 음악감상이 개인적 취향과 주제적인 선택에 기반할 때, 그 효과가 더욱 극대화된다는 점을 시사한다. 음악감상의 긍정적인 효과는 청소년들이 자신의 취향과

상황에 맞는 음악을 직접 선택하고 감상에 참여할 때 더욱 극대화된다(Anderson et al., 1991). Morinville와 동료들(2013)의 연구는 청소년들이 스스로 선택한 음악을 감상하는 것이 전반적인 행복감에 유의미하게 연관되어 있음을 보여준다.

청소년기는 자기 조절을 위한 음악 활용에 가장 적극성을 나타내는 시기(이승아, 2005; 이은화, 2007), 이러한 현상은 청소년기 발달 상황과 과업에 밀접하게 연관되어 있다. 자기 결정 의지가 강해지고 취미 문화에 몰입하기 시작하는 청소년기는 다른 연령에 비해 자기 주도적 음악 활용 특성이 나타나며(강경선, 2014), 음악을 통해 자신의 정체성을 탐구하고 표현한다(Larson, 1995; North & Hargreaves, 1999). 특히 일상에서 통제하기 어렵거나 개선이 어려운 개인적인 문제로부터 벗어나기 위해 더 자주 음악을 듣는 경향을 보인다(Behne, 1997).

청소년들에게 음악은 자신이 느끼는 감정을 구체화하고, 이를 정리할 수 있는 시간을 마련하게 할 뿐 아니라, 일상에서 겪는 스트레스나 불안을 해소하는 중요한 수단으로 작용하기 때문에 정서 조절과 발달을 돕는 중요한 도구가 된다(Harvey, 2004). 더 자세히 설명하면, 청소년은 자신의 상태와 취향에 맞는 음악을 매 순간 고르는 과정에 직접 참여하고 있고, 일상에서 각자 자신의 여건에 맞추어 활용 시간과 빈도 및 정도를 스스로 결정하고 있다. 따라서 청소년의 음악감상은 개인이 스스로 의식적인 과정을 통해 스트레스를 관리하는 적응 전략이 된다. 그러므로 스마트폰을 통한 음악감상은 청소년의 고유한 여가활동일 뿐 아니라, 여가를 넘어서서 정서적 요구를 충족시키고 자기 조절 능력을 키울 수 있는 셀프케어 도구라고 볼 수 있다(Compas et al., 2001).

음악은 뇌의 보상 시스템과 자율신경계를 자극하여 스트레스를 완화하고 감정의 균형을 유지하도록 돕는 것으로 알려져 있다(Tomaino, 2015). 특히, 도파민 분비와 같은 신경생리학적 효과를 통해 긍정적인 정서를 촉진하며(Menon & Levitin, 2005), 스트레스 상황에서 편도체와 하위 뇌 구조의 과도한 반응을 억제할 수 있다(Koelsch, 2010). 이러한 신경적 특성은 음악감상이 단순한 여가 활동을 넘어 심리적 안정과 마음챙김 상태로의 진입을 가능하게 하는 중요한 매개임을 시사한다(Lenhart et al., 2015).

마음챙김이란, 현재의 순간에 대한 인식을 유지하면서 감정과 생각을 객관적으로 바라보는 능력을 뜻하며, 이는 심리적 안정과 스트레스 관리에 매우 중요한 역할을 한다(Kabat-Zinn, 1990). 음악을 들을 때, 사람들은 자연스럽게 자신이 느끼는 상태에 몰입하고, 그 감정과 연결된 기억과 생각을 떠올리게 된다. 이러한 과정에서 청소년들은 자기 자신이 인식한 알아차림의 공간을 구축하게 되고, 이를 바탕으로 과잉 활성화된 스트레스 반응과 불안정한 정서 상태에서 벗어나게 되므로 음악은 마음챙김과 건강한 몰입을 촉진하는 중요한 도구로 작용된다.

음악은 고정적인 해석에 갇히지 않고, 개인의 필요와 감정에 따라 다르게 경험될 수 있다. 그 이유는 음악 자체가 변하는 것이 아니지만, 감상자의 반응과 기억이 변함에 따라 음악이 주는 의미가 달라지기 때문이다. 따라서 음악은 시간과 공간을 초월하여 자신만의 경험을 통해 재해석될 수 있으며, 음악을 감상하는 개인은 언제든지 음악을 자신의 감정과 상황에 맞게 활용할 수 있다. 이러한 특성이 바로 음악이 셀프케어의 도구로서 유용하게 활용되는 이유가 된다(Thompson, 2009). 그러므로

음악은 청소년들이 일상에서 스트레스를 느낄 때 마음을 가라앉히고 현재에 집중할 수 있는 기회를 제공할 수 있으며(Sloboda, 2005), 일생동안 보유할 수 있는 개인 내적 자원으로서 활용될 수 있다.

살펴본 바와 같이, 청소년의 음악감상 여가활동은 청소년들의 정서인식과 집중, 기분조절에 효율적으로 작동하고 있으며 이는 마음챙김과 깊이 관련된다. 따라서 음악감상 여가활동은 청소년들의 정서적 균형을 유지하고 스트레스를 완화하여 정신 건강에 중요한 영향을 미치고 있었음을 알 수 있다. 이러한 배경에서, 본 연구는 국내 중·고등학생을 대상으로, 음악의 집중 기능이 기분조절과 마음챙김을 통해 스트레스 완화에 이르는 효과를 검증하고자 한다.

연구 문제. 청소년 음악감상 여가활동의 집중기능이 스트레스 반응에 미치는 영향에서 기분조절과 마음챙김의 순차매개 효과는 어떠한가?

방 법

연구 대상

자료 수집을 위해 ‘(주)마크로밀 엠브레인 패널파워’에 설문조사를 의뢰하여, 당사가 보유하고 있는 패널 중, 중학교 2학년부터 고등학교 2학년에 해당하는 청소년을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며 성별, 연령, 지역을 균등하게 할당하여 무선 층화 표집을 시행하였다. 연구에 참여하는 청소년들은 설문에 응답하기 전에 연구에 대한 설명을 읽고, 연구 참여 동의를 한 다음 문항에 접근하였다. 총 623명의 연구 대상자가 모집되었고, 자료는

표 1. 연구 대상 특성 (N=623)

집단 특성		빈도	%
성별	남학생	307	49.3
	여학생	316	50.7
연령	14	94	15.1
	15	212	34.0
	16	139	22.3
	17	168	27.0
	18	7	1.1
	19	3	0.5
	학년	중학교 2학년	87
중학교 3학년		221	35.5
고등학교 1학년		138	22.2
고등학교 2학년		177	28.4
지역	서울	106	17.0
	부산	35	5.6
	대구	28	4.5
	인천	30	4.8
	광주	24	3.9
	대전	20	3.2
	울산	16	2.6
	경기도	179	28.7
	강원도	11	1.8
	충청북도	24	3.9
	충청남도	20	3.2
	전라북도	26	4.2
	전라남도	25	4.0
	경상북도	27	4.3
	경상남도	46	7.4
	제주도	5	0.8
	세종	1	0.2

모두 분석에 활용되었으며 참여자의 인구학적 특성을 빈도 분석한 결과는 표 1과 같다.

연구 도구

한국판 음악기능 척도(RESPLECT-music)

Boer와 동료들(2012)은 음악의 기능을 ‘음악을 듣는 목적’과 관련시켜 ‘사회적, 개인적, 문화적 목적에서 음악을 기능적으로 사용하는 개인의 성향’을 측정하는 척도(Ratings of Experienced Social, Personal and Cultural Themes of Music functions: RESPECT-Music)를 제작하였다. 본 연구에서는 한국판 10가지 요인 중에 ‘개인적 기능’ 총 11문항을 활용하였다. 척도 개발자는 사적인 상황에서 홀로 음악을 듣는 경우에 음악의 기능은 음악의 개인 내적 경험에 속하며, 개인적 음악기능과 개인적 정서적 적응(정적 정서, 재해석, 부적 기분조절 기대, 개선 믿음)간의 상관분석 결과(이정운, 김민희, 2017), ‘집중향상’, ‘스트레스 해소’, ‘정서전달’, ‘배경음악’ 순으로 나타났다. 따라서 적극적 청취로서의 음악감상에 속하기 어려운 ‘배경음악’요인을 제외하고, 연구 모형에 적합하지 않은 ‘스트레스 해소’, ‘정서 전달’ 요인은 분석에서 제외되었다. ‘음악감상은 내가 집중하는 것을 가능하게 한다.’ 등의 문항 내용에 자신과 부합되는 정도를 5점(1점 전혀 그렇지 않다 ~ 5점 매우 그렇다)으로 응답하였으며, 개인적 음악기능 신뢰도는 .907, 집중향상 요인의 신뢰도는 .871로 나타났다.

음악사용 기분조절 척도(MMR)

한국판 음악사용 기분조절 척도(Korean - Music in Mood Regulation Scale: 이하 K-MMR)는

Saarikallio(2008)가 개발한 7요인 40문항의 자기 보고식 질문지를 이정윤, 민경환과 김민희(2015)가 한국어로 번안하여 타당화 한 것으로, 기분을 유지하거나 변화시키는 데 전략적으로 음악감상을 사용하는 정도를 측정하며 주의전환, 위로, 회복의 3요인 총 9문항을 5점 척도(1점 전혀 동의하지 않는다 ~ 5점 전적으로 동의한다)로 응답한다. 주의전환은 '음악을 듣는 것은 내 마음을 어지럽히는 것을 차단하도록 도와준다.' 등의 3문항으로 구성되며 신뢰도는 .873으로 나타났다. 위로는 '모든 것이 안 좋게 느껴질 때 음악은 나를 이해하고 위로해준다.' 등의 3문항으로 구성되며 .878의 신뢰도를 보인다. 회복은 '나는 지쳤을 때 음악에서 새로운 활기를 얻는다.' 등의 3문항으로 구성되며 .881의 신뢰도를 나타낸다.

인지·정서적 마음챙김 척도(CAMS-R)

Feldman(2007)과 동료들이 개발한 인지 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R)의 개정판을 조용래(2009)가 타당화 하여 만든 한국판을 활용하였다. 4점 척도로 응답하고(1점 좀처럼 아니다 ~ 4점 거의 언제나 그렇다) 알아차림(4문항), 주의(4문항), 수용(2문항)의 3요인 총 10문항을 모두 사용했으며 문항 전체의 신뢰도는 .872이다.

일상 스트레스 반응 척도

청소년의 스트레스 반응은 배성만과 김병선(2014)이 중학생과 고등학생을 대상으로 개발과 타당화 연구를 진행한 청소년용 일상적 스트레스 반응 척도를 사용하였다. 일상에서 경험하는 청소년들의 신체적, 정서적, 행동적 스트레스 반응에 관해 3점 척도(1점 전혀 없다 ~ 3점 자주 있다)로 응

답하며, 총 27문항의 신뢰도는 .937이다.

자료분석

데이터의 분석은 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 연구 대상의 인구학적 특성을 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하였고, 변인의 신뢰도를 평가하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 또한, 기술 통계량과 변수 간 상관성을 분석하기 위해 피어슨 상관분석을 적용하였다. 순차적 매개효과 검증에는 Hayes(2018)가 개발한 PROCESS Macro 6번 모델을 사용하였으며, 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩 방법을 통해 5000번 재표집하여 95% 신뢰구간을 산출하였다. 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우, 통계적으로 유의하다고 판단하였다(Preacher & Hayes, 2004).

결 과

기술통계 및 상관관계

변인 간 연관성을 파악하기 위해 상관분석을 시행한 결과는 표 2에 제시했으며, 기술 통계량을 산출하여 정규성을 확인하고, 신뢰도를 평가하기 위해 Cronbach's α 를 산출했다. 음악 기능과 음악 사용 기분조절 간의 상관성은 .455에서 .682 범위로 나타났으며, 음악 사용과 마음챙김 간의 상관성은 .151에서 .179, 마음챙김과 스트레스 반응 간의 상관성은 .430으로 확인되었다($p < .01$). 왜도와 첨도 값은 모두 절대값 3을 넘지 않아 정규성이 충족되었으며, Cronbach's α 는 .871에서 .937 범위로 확인되었다.

표 2. 주요변인의 기술통계 및 상관관계

(N = 623)

		음악기능		음악사용 기본조절			마음챙김	일상 스트레스 반응
		개인적 기능	집중 향상	회복	주의전환	위로		
음악기능	개인적 기능	1						
	집중 향상	.821**	1					
음악사용 기본조절	회복	.682**	.490**	1				
	주의전환	.670**	.481**	.765**	1			
	위로	.679**	.455**	.747**	.780**	1		
	마음챙김	.105**	.068	.151**	.179**	.163**	1	
	일상 스트레스 반응	.166**	.065	.194**	.204**	.227**	.430**	1
		음악기능		음악사용 기본조절			마음챙김	일상 스트레스 반응
		개인적 기능	집중 향상	회복	주의전환	위로		
	평균	3.78	3.70	3.93	3.75	3.75	2.82	1.92
	표준편차	0.76	0.93	0.90	0.95	0.97	0.76	0.46
	왜도	-0.441	-0.511	-0.851	-0.543	-0.631	-0.270	0.050
	첨도	-0.057	-0.116	0.500	-0.200	0.016	0.006	-0.685
	Cronbach's <i>a</i>	.907	.871	.881	.873	.878	.872	.937

***p* < .01

순차 매개 효과

음악기능-스트레스 간 주의전환과 마음챙김

음악 개인적 기능(이후 '음악기능'으로 표기)과 일상 스트레스 반응(이후 '스트레스'로 표기) 간 관계에서 음악사용 기본조절 주의전환(이후 '주의전환'으로 표기)과 마음챙김의 이중매개를 조사한 결과는 표 3과 같이 도출됐다. 음악기능, 주의전환, 마음챙김이 스트레스에 미치는 효과 모형은 20.38% 설명력을 가지며 유의한 효과를 보였다($F=52.815, p<.001$). 직접효과인 음악기능이 스트레스에 미치는 효과는 유의하지 않았다($B=.039, n.s.$). 각각의 단순 매개를 조사하였을 때, 음악기

능이 주의전환을(Effect=.0584, 95%BootCI[-.0013, .1230]), 음악기능이 마음챙김을(Effect=-.011, 95%BootCI[-.0614, .0373]) 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의미하지 않았다. 그러나 표 4와 같이 음악기능이 주의전환과 마음챙김을 순차적으로 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였다(Effect=.0539, 95%BootCI[.0222, .0881]).

음악기능-스트레스 간 위로와 마음챙김

음악기능과 스트레스 간 관계에서 음악사용 기본조절 위로(이후 '위로'로 표기)와 마음챙김의 이중매개를 조사한 결과는 다음 표 5와 같다. 음악기능, 위로, 마음챙김이 스트레스에 미치는 효과 모

표 3. 음악기능-스트레스 간 주의전환, 마음챙김

(N = 623)

	B	β	se	t	p	R ²	F
종속변수 : 주의전환							
음악기능	.8370	.6696	.0373	22.4681	.000	.4484	504.8174***
종속변수 : 마음챙김							
음악기능	-.027	-.0269	.0533	-0.506	.613	.0326	10.4325***
주의전환	.1582	.1973	.0426	3.7105	.0002		
종속변수 : 스트레스							
음악기능	.0394	.0648	.0294	1.3408	.1805	.2038	52.8151***
주의전환	.0424	.0873	.0237	1.7875	.0743		
마음챙김	.2472	.4076	.0221	11.1775	.000		

표 4. 음악기능-스트레스 간 주의전환, 마음챙김

(N = 623)

간접효과	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
음악기능 -> 주의전환 -> 스트레스	.1013	.0371	.0303	.1756
음악기능 -> 마음챙김 -> 스트레스	.0584	.0317	-.0013	.123
음악기능 -> 주의전환 -> 마음챙김 -> 스트레스	-.011	.0252	-.0614	.0373
총 간접효과	.0539	.0168	.0222	.0881

형은 21.05% 설명력을 가지며 유의한 효과를 보였다($F=55.0253$, $p<.001$). 직접효과인 음악기능이 스트레스에 미치는 효과는 유의하지 않았다($B=.016$, $n.s.$). 위로와 마음챙김 각각의 단순 매개를 조사하였을 때, 음악기능이 위로를 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였지만($Effect=.0970$, $95\%BootCI[.0337, .1585]$), 음악기능이 마음챙김을 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하지 않았다($Effect=-.004$, $95\%BootCI[-.0526, .0451]$). 그러나 표 6과 같이 음악기능이 위로와 마음챙김을 순차적으로 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였다($Effect=.0466$, $95\%BootCI[.0150, .0814]$).

음악기능-스트레스 간 회복과 마음챙김

음악기능과 스트레스 간 관계에서 음악사용 기분 조절 회복(이후 '회복'으로 표기)과 마음챙김의 이중매개를 조사한 결과는 표 7과 같다. 음악기능, 회복, 마음챙김이 스트레스에 미치는 효과 모형은 20.40%의 설명력을 가지며 유의한 효과를 보였다($F=52.868$, $p<.001$). 직접효과인 음악기능이 스트레스 반응에 미치는 효과는 유의하지 않았으며($B=.038$, $n.s.$), 회복과 마음챙김 각각의 단순매개와 음악기능이 회복을 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과($Effect=.0613$, $95\%BootCI[-.0029, .1243]$), 음악기능이 마음챙김을 매개하여 스트레스 반응에 미치는 간접효과($Effect=.002$, $95\%BootCI[-.0474,$

표 5. 음악기능-스트레스 간 위로, 마음챙김 (N = 623)

	<i>B</i>	β	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
종속변수 : 위로							
음악기능	.8654	.6786	.0376	23.0247	.000	.4605	530.1370***
종속변수 : 마음챙김							
음악기능	-.010	-.0100	.0541	-.1855	.8529	.0266	8.4819***
위로	.1335	.1698	.0424	3.148	.0017		
종속변수 : 스트레스							
음악기능	.0162	.0266	.0296	.5472	.5845	.2105	55.0253***
위로	.0681	.1429	.0234	2.9158	.0037		
마음챙김	.245	.4039	.022	11.1591	.000		

표 6. 음악기능-스트레스 간 위로, 마음챙김 (N = 623)

간접효과	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
음악기능 -> 위로 -> 스트레스	.1395	.0373	.0646	.2099
음악기능 -> 마음챙김 -> 스트레스	.097	.0322	.0337	.1585
음악기능 -> 위로 -> 마음챙김 -> 스트레스	-.004	.0249	-.0526	.0451
총 간접효과	.0466	.0165	.015	.0814

표 7. 음악기능-스트레스 간 회복, 마음챙김 (N = 623)

	<i>B</i>	β	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>
종속변수 : 회복							
음악기능	.8063	.6819	.0347	23.2313	.000	.4650	539.9625***
종속변수 : 마음챙김							
음악기능	.0048	.0048	.0544	.0881	.9298	.0227	7.1957***
회복	.1249	.1473	.046	2.714	.0068		
종속변수 : 스트레스							
음악기능	.0375	.0617	.0298	1.2575	.209	.2040	52.8678***
회복	.0462	.0899	.0254	1.8226	.0689		
마음챙김	.2487	.4100	.022	11.3029	.000		

표 8. 음악기능-스트레스 간 회복, 마음챙김 (N = 623)

간접효과	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
음악기능 → 회복 → 스트레스	.1044	.0363	.0306	.1741
음악기능 → 마음챙김 → 스트레스	.0613	.0321	-.0029	.1243
음악기능 → 회복 → 마음챙김 → 스트레스	.002	.025	-.0474	.0498
총 간접효과	.0412	.0173	.0075	.0762

.0498]) 모두 유의하지 않았다. 그러나 표 8과 같이 음악기능이 회복과 마음챙김을 순차적으로 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였다 (Effect=.0412, 95%BootCI[.0075, .0762]).

집중-스트레스 간 주의전환과 마음챙김

음악기능의 하위요인인 집중과 스트레스 간 관계

에서 주의전환과 마음챙김의 이중매개를 조사한 결과는 표 9와 같다. 집중, 주의전환, 마음챙김이 스트레스에 미치는 효과 모형은 20.23% 설명력을 가지며 유의한 효과를 보였다($F=52.33, p<.001$). 직접 효과인 집중이 스트레스에 미치는 효과는 유의하지 않고($B=-.017, n.s.$) 주의전환, 마음챙김 각각의 매개를 조사하였을 때, 집중과 스트레스 간 주의

표 9. 집중-스트레스 간 주의전환과 마음챙김 (N = 623)

	B	β	se	t	p	R ²	F
종속변수 : 주의전환							
집중	.4947	.4806	.0362	13.6558	.000	.2309	186.4796***
종속변수 : 마음챙김							
집중	-.0200	-.0242	.032	-.5368	.5916	.0326	10.4490***
주의전환	.1531	.1909	.0361	4.2392	.000		
종속변수 : 스트레스							
집중	-.0165	-.0329	.0205	-.8046	.4214	.2023	52.3349***
주의전환	.0714	.1468	.0202	3.5344	.0004		
마음챙김	.2462	.4059	.0221	11.1223	.000		

표 10. 집중-스트레스 간 주의전환과 마음챙김 (N = 623)

간접효과	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
집중 → 주의전환 → 스트레스	.0353	.0103	.0161	.0561
집중 → 마음챙김 → 스트레스	-.0049	.0103	-.0259	.0149
집중 → 주의전환 → 마음챙김 → 스트레스	.0186	.0054	.0092	.0303
총 간접효과	.049	.014	.0216	.0767

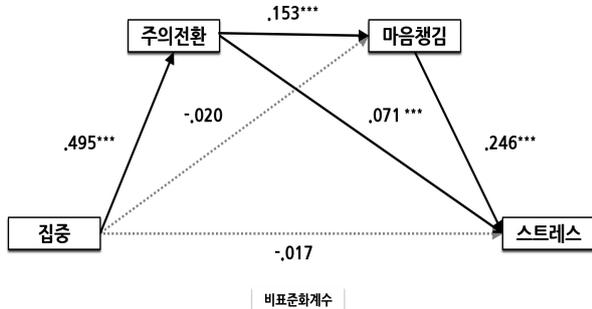


그림 1. 집중-스트레스 간 주의전환과 마음챙김 순차매개

전환의 매개 간접효과는 유의하였다(Effect=.0353, 95%BootCI[.0161, .0561]). 또한 집중이 마음챙김을 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하지 않고(Effect=-.0049, 95%BootCI[-.0259, .0149]), 표 10, 그림 1과 같이 집중이 주의전환과

마음챙김을 순차적으로 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였다(Effect = .0186, 95%BootCI [.0092, .0303]).

집중-스트레스 간 위로와 마음챙김

음악기능의 하위요인인 집중과 스트레스 간 관계에서 위로와 마음챙김의 이중매개를 조사한 결과는 표 11과 같다. 집중, 위로, 마음챙김이 스트레스에 미치는 효과 모형은 21.17% 설명력을 가지며 유의한 효과를 보였다($F=55.43, p<.001$). 직접효과인 집중이 스트레스에 미치는 효과는 유의하지 않았으며($B=-.024, n.s.$), 위로와 마음챙김 각각의 단순매개를 조사하였을 때, 집중이 위로를 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였지만(Effect=

표 11. 집중-스트레스 간 위로와 마음챙김 (N = 623)

	B	β	se	t	p	R ²	F
종속변수 : 위로							
집중	.4779	.4551	.0375	12.7370	.000	.2071	162.2300***
종속변수 : 마음챙김							
집중	-.0069	-.0083	.0367	-.1875	.8514	.0266	8.4822***
위로	.1311	.1668	.0350	3.7490	.0002		
종속변수 : 스트레스							
집중	-.0224	-.0448	.0201	-1.1183	.2639	.2117	55.4268***
위로	.0865	.1814	.0193	4.4767	.000		
마음챙김	.2447	.4035	.0219	11.1552	.000		

표 12. 집중-스트레스 간 위로와 마음챙김 (N = 623)

간접효과	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
집중 -> 위로 -> 스트레스	.0413	.0097	.0232	.061
집중 -> 마음챙김 -> 스트레스	-.0017	.0099	-.0213	.0175
집중 -> 위로 -> 마음챙김 -> 스트레스	.0153	.0049	.0065	.0254
총 간접효과	.055	.0135	.0292	.0822

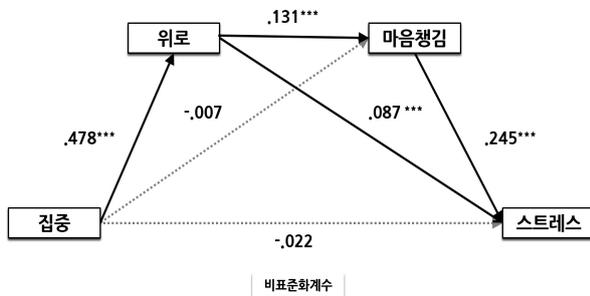


그림 2. 집중-스트레스 간 위로와 마음챙김 순차매개

.0413, 95%BootCI[.0232, .0610]), 집중이 마음챙김을 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하지 않았다(Effect=-.0017, 95%BootCI[-.0213, .0175]). 그러나 표 12, 그림 2와 같이 집중이 위로와 마음챙김을 순차적으로 매개하여 스트레스

에 미치는 간접효과는 유의하였다(Effect=.0153, 95%BootCI[.0065, .0254]).

집중-스트레스 간 회복과 마음챙김

음악기능의 하위요인인 집중과 스트레스 간 관계에서 회복과 마음챙김의 매개효과를 조사한 결과는 표 13과 같다. 집중, 회복, 마음챙김이 스트레스에 미치는 효과 모형은 20.29% 설명력을 가지며 유의하였다($F=52.53, p<.001$). 직접효과인 집중이 스트레스에 미치는 효과는 유의하지 않았다($B=-.018, n.s.$). 회복과 마음챙김 각각의 단순매개를 확인하였을 때, 집중이 회복을 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였으나(Effect=.0367, 95% BootCI[.0176, .0768]), 집중이 마음챙김을 매개하

표 13. 집중-스트레스 간 회복과 마음챙김

(N = 623)

	B	β	se	t	p	R ²	F
종속변수 : 회복							
집중	.4772	.4900	.0341	14.0085	.000	.2401	196.2385***
종속변수 : 마음챙김							
집중	-.0067	-.0082	.0376	-1.1792	.8578	.0227	7.2082***
회복	.1310	.1546	.0386	3.3939	.0007		
종속변수 : 스트레스							
집중	-.018	-.0360	.0206	-0.8739	.3825	.2029	52.5262***
회복	.0769	.1496	.0214	3.5999	.0003		
마음챙김	.2486	.4099	.022	11.2934	.000		

표 14. 집중-스트레스 간 회복과 마음챙김

(N = 623)

간접효과	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
집중 -> 회복 -> 스트레스	.0367	.0098	.0176	.0562
집중 -> 마음챙김 -> 스트레스	-.0017	.0107	-.0221	.0192
집중 -> 회복 -> 마음챙김 -> 스트레스	.0155	.0054	.0053	.0265
총 간접효과	.0506	.0133	.0243	.0768

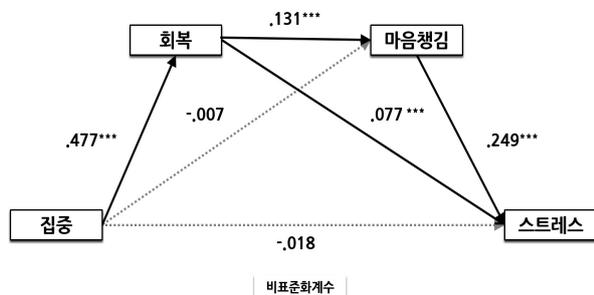


그림 3. 집중-스트레스 간 회복과 마음챙김 순차매개

여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하지 않았다 (Effect=-.0017, 95%BootCI[-.0221, .0192]). 그러나 표 14, 그림 3과 같이 집중이 회복과 마음챙김을 순차적으로 매개하여 스트레스에 미치는 간접효과는 유의하였다(Effect=.0155, 95%BootCI[.0053, .0265]).

논 의

본 연구는 청소년의 음악감상 여가활동이 음악기능, 특히 음악의 개인적 기능 중 하나인 집중을 통해 일상적인 스트레스 반응에 어떤 영향을 미치는지 확인하고, 이 과정에서 기분조절과 마음챙김이 순차적으로 매개하는지 분석하였다. 다시 말해, 특정한 과제나 상황에 집중하도록 돕는 음악의 효과가 청소년의 주의전환, 위로, 회복을 연결하고, 마음챙김으로 이어져 스트레스를 완화시키는지를 규명하였다.

연구 결과, 청소년의 음악감상 여가활동이 효과적으로 활용되기 위해서는 음악이 가진 여러 기능 중 집중 기능의 중요성을 이해하는 것이 중요하다. 그 이유는 음악감상이 스트레스 반응을 직접적으로 완화하기보다는, 음악의 집중 기능이 기분조절 요

소와 마음챙김 상태를 순차적으로 매개하여 스트레스 반응을 경감하는 과정을 통해 작동하기 때문이다. 즉, 청소년들의 음악감상은 단순히 여가나 스트레스 해소의 수단을 넘어, 음악을 인식하고 이를 통해 기분을 조절하며 마음챙김 상태를 경험함으로써 스트레스 반응을 완화하는 절차적 효과로 해석될 수 있다.

특히 청소년들이 특정 음원을 청취하고 문항을 평가한 실험적 조건이 아닌, 일상에서 선호하는 음악을 선택하여 감상한 경험을 평가하였다는 점을 해석하고, 이에 대한 후속연구를 제언하는 것이 중요하고 본다. 이는 청소년들이 일상의 음악감상 여가활동을 할 때, 선곡 과정에 직접 참여하며 자신의 상황과 여건에 맞는 방식으로 음악을 감상한 현상을 살펴봤다는 점이 주목될 요소이기 때문이다. 선행연구에서도 확인된 바와 같이(Goldstein, 1980; Juslin & Sloboda, 2010), 음악감상에서의 경험은 단순히 음악을 듣는 행위가 아니라, 청소년이 스스로 음악을 선택하고 조절하는 경험에서부터 비롯되고 시작된다. 선호된 음원의 감상은 도파민과 같은 신경전달물질을 조절하여 쾌각성을 완화하고, 집중력을 향상시키며, 신체적·정서적·심리적 조절과 밀접하게 연결된다(Koelsch, 2010; Salimpoor et al., 2011). 이러한 과정은 청소년이 스트레스 상황에서 자신의 내외적 요구에 부합하는 음악을 의식적으로 선택하고, 이를 통해 집중 상태를 유도하며 스트레스를 완화하는 기제로 작동한다는 점을 시사한다.

따라서 음악감상의 집중 기능은 청소년들의 자기 조절 능력을 강화하고, 음악을 통한 몰입 상태를 촉진하기 위한 중요한 전제 조건이 된다(Hargreaves & North, 1999; Sloboda, 2005). 항상성의 원리 (Principle of Homeostasis; Cannon, W. B.,

1932)와 최적 복잡성 이론(Principle of Optimal Complexity; Berlyne, D. E., 1971)로 생각할 때, 청소년들은 스트레스 상황에서 자신의 내·외적 상황에 적합한 복잡성 수준을 가진 음악을 선택하여 평정과 균형을 유지한다. 너무 단순한 자극은 지루함을 유발하고, 너무 복잡한 자극은 불안을 초래하기 때문이다(Berlyne, 1971; Hargreaves & North, 1999). 그러므로 자신에게 적합한 음악을 선택하여 기분을 전환하고 감정을 조절하는 데에, 음악의 집중 기능은 음악감상이 단순한 여가활동이 아닌 청소년들이 개발한 자조능력으로 작동하게 하는 기본 전제가 된다고 해석할 수 있다(Saarikallio & Erkkila, 2007; Thayer, 1989).

다음으로 살펴볼 논의는 음악감상을 통한 마음챙김 상태는 청소년의 스트레스 반응 완화에 중요한 역할을 한다는 점이다. 음악감상을 통한 마음챙김 상태가 청소년의 스트레스 반응 완화에 중요한 역할을 한다는 점은 주목할 만하다. 음악감상은 이미 다양한 연구에서 기분 조절과 정서적 안정 효과가 확인되었으나, 마음챙김과 관련된 연구는 주로 성인을 대상으로 이루어졌고, 청소년에 초점을 맞춘 연구는 상대적으로 부족하다. 특히 지난 20년간 마음챙김을 활용한 기분 조절 연구가 급격히 증가했음에도 불구하고, 음악감상을 중재로 활용한 연구는 여전히 드물다. 이는 청소년을 대상으로 음악감상의 마음챙김적 효과를 체계적으로 검토할 필요성을 시사한다.

마음챙김은 순간의 경험에 주의를 기울이고 이를 알아차리는 상태를 의미하며(Brown & Ryan, 2003), 자동적이고 습관적인 반응을 멈추고 새로운 관점을 형성하도록 돕는 핵심적인 심리적 과정이다(김정호, 2010). 이러한 마음챙김의 본질은 음악의 정서적이고 예술적인 특성과 자연스럽게 연결된다.

음악은 순간을 깨어있지 않으면 단순한 소리나 음향으로 지나칠 수 있는 시간의 예술로, 인식의 연속성 속에서 정서적으로 이해되고 수용되는 독특한 매체다. 이러한 특성은 음악감상이 마음챙김 기제를 활성화하여 청소년이 스트레스 상황에서 정서적 균형을 유지하고 심리적 안정을 찾는 데 효과적으로 작용할 가능성을 보여준다(Zimmerman et al., 2021).

특히, 마음챙김은 자신의 경험에 주의를 기울이고 비판단적인 태도로 정서를 있는 그대로 바라보는 것을 핵심으로 한다. 이러한 태도는 정서적 회피를 줄이고, 현재의 정서를 보다 명확히 인식하게 하며, 정서의 수용과 이해를 통해 정서적 안정과 자기 이해를 증진시킨다. 김정호(2010)는 이를 ‘순수한 주의’와 ‘선택 없는 알아차림’으로 정의하며, 마음챙김이 습관적인 인지와 정서적 반응에서 벗어나 새로운 시각을 가능하게 한다고 설명했다. 이와 같은 마음챙김의 핵심 원리는 음악감상을 통해 실현될 수 있다. 음악을 듣는 과정에서 청소년은 정서를 표현하고 조율하며, 이를 통해 스트레스를 완화하고 자기 이해를 심화시킬 수 있다.

또한, 초기의 마음챙김 연구들은 주로 마음챙김 기반 심리치료 프로그램의 효과성을 검증하는 데 초점이 맞춰졌으나, 최근 연구들은 마음챙김을 선천적인 능력으로 간주하고 있다. 명상 경험이 없더라도 개인마다 마음챙김 성향과 수준에 차이가 있으며, 이는 자기 보고식 질문지를 통해 측정될 수 있다. 이러한 연구들은 일상생활에서 마음챙김이 정신건강과 밀접하게 연관되어 있음을 보여주며, 음악감상을 활용한 일상적 마음챙김이 청소년의 스트레스 관리와 정서 발달에 유용한 접근법으로 자리 잡을 가능성을 제시한다(Kabat-Zinn, 2003). 음악감상은 마음챙김의 기제를 활성화하는 유효한

수단으로, 청소년의 스트레스 완화 및 정서 안정에 중요한 역할을 할 수 있다(Zimmerman et al., 2021). 이는 단순한 여가 활동을 넘어 청소년의 정서 발달과 자기 이해를 지원하는 자조적 방법으로 자리 잡을 수 있다.

나아가, 음악감상을 통한 일상적 마음챙김은 청소년들에게 스트레스를 관리하고 정서적으로 성장할 수 있는 강력한 도구를 제공할 수 있다는 점에서 그 잠재력이 크다. 최근 연구에 따르면 음악은 뇌의 신경가소성을 자극하여 구조적 및 기능적 변화를 일으키며, 청소년기의 정서 및 신경계 발달에 긍정적인 영향을 미친다(Chanda & Levitin, 2013; Saarikallio, 2019). 음악감상은 전두엽과 편도체를 포함한 뇌 전 영역을 활용하여 주의력과 인지적 조절 능력을 향상시키는 한편(Zatorre et al., 2007), 도파민 분비와 자율신경계 안정화를 통해 스트레스를 완화하고 정서적 균형을 유지한다(Koelsch, 2020). 이러한 과정은 청소년들이 음악감상을 통해 자신의 정서를 객관적으로 인식하고 조절할 수 있는 마음챙김 상태를 경험하도록 돕는다. 더 나아가, 음악감상은 정서적 반추를 완화하고 복잡한 감정을 처리할 수 있는 인지적 융통성을 키워주며, 이는 전두엽과 편도체 간 상호작용을 촉진하여 감정 조절 능력을 강화하는 데 중요한 역할을 한다(Habibi et al., 2018). 결과적으로, 음악감상은 신경생리학적 경로를 통해 청소년들이 스트레스를 효과적으로 관리하고 정서적 성장을 도모하는 데 기여하는 강력한 수단이 될 수 있다.

따라서 음악감상을 단순한 여가활동으로 한정짓기 보다는, 청소년의 마음챙김 상태를 유도하여 스트레스와 정서적 어려움을 완화하는 심리적 자원으로 활용하려는 연구와 실천이 더욱 활발히 이루어져야 한다고 본다. 이러한 접근은 장기적인 마음챙

김 프로그램의 한계를 보완하며, 일상 속에서 쉽게 적용 가능한 대안을 제시할 수 있을 것이다. 이상에서 살펴본 바와 같이, 본 연구가 지니는 함의점 외에, 다음과 같은 한계를 지닌다.

첫째, 본 연구는 설문조사를 기반으로 한 비실험적 연구 설계로 인해 인과관계를 확정적으로 도출하지 못했다. 향후 연구에서는 뇌파 측정, 심박수 분석, 코티솔 수치 등 신경생리학적 데이터를 활용하여 음악감상이 신경계 안정과 정서 조절에 미치는 영향을 심층적으로 탐구할 필요가 있다. 이러한 과학적 접근은 본 연구에서 제시한 음악감상의 순차 매개 효과를 보다 근거 기반으로 검증할 수 있을 것이다.

둘째, 표본이 중학교 2학년부터 고등학교 2학년까지의 청소년으로 제한되었으며, 지역별 대표성이 확보되지 못한 점도 한계로 지적될 수 있다. 대상자의 범위를 확대하고 지역별 균형을 고려한 표본 수집 전략이 필요하며, 음악감상 방식, 음악 선호도와 같은 다양한 변인을 통제하는 후속 연구가 이루어져야 한다.

셋째, 청소년들의 음악감상 활동과 '2015 개정 음악교과 교육과정'에서 강조한 여섯 가지 핵심 역량(자기관리 역량, 심미적 감성 역량, 지식정보처리 역량, 의사소통 역량, 공동체 역량, 창의 융합사고 역량)을 연계하여 교육적 효과를 심화하는 연구도 필요하다. 이로써 음악감상이 청소년들의 정신건강뿐만 아니라 전인적 성장을 지원하는 체계적 도구로 자리 잡을 가능성이 탐구되길 바란다.

결론적으로, 본 연구는 청소년들이 음악을 통해 집중력과 정서 조절, 마음챙김 상태를 경험하며 스트레스를 완화하는 과정을 규명하는 기초자료로서 중요한 의미를 가진다. 최근 과도한 디지털 콘텐츠 사용으로 인한 자극 과잉 문제를 해결하려는 다양

한 시도가 이루어지고 있으나, 단순히 디지털 기기의 사용을 제한하는 접근은 청소년들에게 실질적이고 체감이 가능한 변화를 제공하기에 한계가 있다. 이에 반해, 청소년들이 건강한 방식으로 몰입할 수 있는 대안을 제시함으로써, 자기조절 능력을 강화하고 스트레스 관리의 효과를 스스로 느낄 수 있도록 지원하는 접근이 더욱 효과적일 것이다.

앞으로의 연구는 청소년 음악감상의 효과를 교육적, 신경과학적, 디지털 기술 기반 관점에서 다각도로 탐구할 필요가 있다. 또한, 데이터 기반 플랫폼을 활용한 맞춤형 음악감상 연구와 실천적 적용을 통해 청소년들이 정서를 자율적으로 조절할 수 있는 과학적이고 실용적인 솔루션을 제공해야 한다. 이러한 노력은 학교, 치료, 가정 등 다양한 환경에서 청소년들의 감정과 신경 상태를 효과적으로 관리하고 정신건강을 증진하는 프로그램 개발의 초석이 될 것으로 기대한다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 강경선 (2014). 무드조절 전략을 기반으로 한 음악 치료가 학교 부적응 청소년의 학교 적응과 부정적 무드조절에 미치는 영향. **예술심리치료연구**, 10(4), 97-119.
- 구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한 가?. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 25(2), 143-166.
- 김송하 (2021). **포스트 코로나 시대 청소년의 음악 감상 조사: 국내 고등학생을 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김옥 (1998). **청소년의 정서함양에 미치는 영향 분석**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유정 (2019). **청소년의 음악감상을 통한 심리적 위안 경험: 중·고등학생 비교**. 이화여자대학교 석사학위논문
- 김윤주, 손지민(2024, 10, 01). '우울·불안장애' 아동·청소년 5년 새 급증...자살도 역대 최대, 한겨레신문, 사회-의료건강.
<https://www.hani.co.kr/arti/society/health/1160436.html>
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합프로그램을 위한 제언. **한국심리학회지: 건강**, 15(3), 369-387.
- 류경빈 (2014). **국내 중, 고등학교 학생의 음악선호도 및 활동 실태**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박하얀, 정윤경, 최해연 (2015). 정서표현양가성의 발달과 이에 따른 정서표현성, 문제행동 및 심리적안녕감: 아동·청소년·성인집단의 비교. **한국심리학회지: 발달**, 28(3), 189-207.
- 배성만, 김병선 (2014). 청소년용 일상적 스트레스 반응 척도 개발과 타당화 연구. **한국심리학회지 학교**: 11(1), 19-32.
- 보건복지부 국립정신건강센터 (2024). **2022년 정신건강실태조사 보고서(소아·청소년)**
<https://www.nmhc.or.kr/sub.php?id=file&mode=view&menukey=18&ctgrstr=%EC%A1%B0%EC%82%AC%EC%97%B0%EA%B5%AC&idx=3611&page=1>

- 이승아 (2005). **가출 청소년의 음악적 선호도에 대한 연구**. 명지대학교 석사학위 청구논문
- 이은화 (2007). **청소년의 음악감상교육을 위한 연구**. 경상대학교 석사학위 청구논문
- 이정운, 김민희 (2017). 한국판 음악 기능 척도의 타당화와 정서적 적응과의 관계. **인간행동과 음악연구** 14(2) (2017): 45-70.
10.21187/jmh.b.2017.14.2.045
- 이정운, 민경환, 김민희 (2015). 음악 사용 기분조절 척도의 타당화. **한국심리학회지 사회 및 성격** 29(1) 1-22.
10.21193/kjssp.2015.29.1.001
- 장휘숙, 정윤경 (2005). 청소년들의 생물학적 연령과 주관적 연령이 그들의 문제행동에 미치는 영향. **한국심리학회지 연차 학술발표논문집, 2005**, 94-95.
- 정덕조, 권용일, 이연주 (2008). 청소년의 여가활동 참가가 불안 및 우울에 미치는 영향. **한국여가 레크리에이션학회지**, 32(4), 145-154.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. **Korean Journal of Clinical Psychology** 28(3), 667-693.
10.15842/kjcp.2009.28.3.002
- 황은영 (2016). 청소년의 음악생활 및 음악선호도, 그리고 일상 스트레스와 음악사용전략 조사 연구: Pilot Study. **예술심리치료연구**, 12(4), 95-114.
- Allen, M. T., & Blascovich, J. (1994). Effects of music on cardiovascular reactivity among surgeons. *Journal of the American Medical Association*, 272(12), 882-884.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, social media & technology*. Pew Research Center.
- Anderson, R. A., Baron, R., & Logan, H. (1991). Distraction, control, and dental stress. *Journal of Applied Social Psychology*.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1991.tb00494.x>
- Beckham, J. C., & Godbey, G. C. (1980). Conceptualizing Federal Tax Policies Toward Higher Education in the 1980s: Balancing Social Equity and Political Realities. *Journal of education finance*, 5(4), 428-451.
- Behne, K.-E. (1997). The development of "Musikerleben" in adolescence: How and why young people listen to music. In I. Deliège & J. A. Sloboda (Eds.), *Perception and cognition of music* (pp. 143 - 159). Psychology Press.
- Berlyne, D. E. (1971). *Aesthetics and psychobiology*. Appleton-Century-Crofts.
- Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, A., Njenga, J., & Zenger, M. (2012). Ratings of experienced social, personal and cultural themes of music functions: RESPECT-music. *Musicae Scientiae*, 16(2), 141-157.
<https://doi.org/10.1177/1029864912448324>
- Bonneville-Roussy, A., Rentfrow, P. J., Xu, M. K., & Potter, J. (2013). Music through the ages: Trends in musical engagement and preferences from adolescence through middle adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(4), 703 - 717.

- <https://doi.org/10.1037/a0033770>
- Bradt, J., Magee, W. L., Dileo, C., Wheeler, B. L., & McGilloway, E. (2010). Music therapy for acquired brain injury. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7).
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD006787.pub2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 822-848.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1987). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(3), 407-411.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.3.407>
- Csikszentmihályi, M. (1990). The domain of creativity. In M. A. Runco & R. S. Albert (Eds.), *Theories of creativity* (pp. 190 - 212). Sage Publications, Inc.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
<https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Goldstein, A. (1980). Thrills in response to music and other stimuli. *Physiological Psychology*, 8(1), 126-129.
<https://doi.org/10.3758/BF03326460>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
<https://doi.org/10.3390/brainsci8100182>
- Habibi, A., Ilari, B., Crimi, K., Metke, M., Kim, H., & Toga, A. (2018). Developmental effects of group music instruction on early childhood brain plasticity: A longitudinal study. *Brain Sciences*, 8(10), 182.
<https://doi.org/10.3390/brainsci8100182>
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime,*

- religion and education*(Vols. 1-2). D. Appleton & Company.
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1999). The functions of music in everyday life: Redefining the social in music psychology. *Psychology of Music, 27*(1), 71-83.
- Harvey, D. (2004). Music as an emotional self-regulation tool for adolescents. *Journal of Music Therapy, 41*(3), 199-215. <https://doi.org/10.1093/jmt/41.3.199>
- Hatta, T., & Nakamura, Y. (1991). Effects of “well-being” music on emotional responses. *Japanese Psychological Research, 33*(3), 160-168. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.33.160>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hird, E., & North, A. (2021). The relationship between uses of music, musical taste, age, and life goals. *Psychology of Music, 49*(4), 872-889.
- Hurwitz, E. R., & Krumhansl, C. L. (2021). Shifting listening niches: effects of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 648413.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences, 14*(3), 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.01.002>
- Koelsch, S. (2020). A coordinated brain system for music processing and its emotional effects. *Behavioral and Brain Sciences, 43*, e58. <https://doi.org/10.1017/S0140525X19002032>
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1977). Cognitive-affective processes in depression. *Archives of General Psychiatry, 34*(1), 153-159. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1977.01770130031003>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of youth and adolescence, 24*(5), 535-550.

- Lenhart, K., Weber, B., Elbert, W., Steinkamp, J., Clough, T., Crutzen, P., ... & Keppler, F. (2015). Nitrous oxide and methane emissions from cryptogamic covers. *Global Change Biology*, *21*(10), 3889-3900.
<https://doi.org/10.1111/gcb.12995>
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, *87*(3), 873-904.
<https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/a0034495>
- Menon, V., & Levitin, D. J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage*, *28*(1), 175-184.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, *81*(2), 116-121.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1999). The Functions of Music in Everyday Life: Redefining the Social in Music Psychology. *Psychology of Music*, *27*(1), 84-95.
<https://www.proquest.com/scholarly-journals/functions-music-everyday-life-redefining-social/docview/1338194/se-2?accountid=27781>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, *36*(4), 717-731.
<https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Prinstein, M. J., & Aikins, J. W. (2004). Cognitive moderators of the longitudinal association between peer rejection and adolescent depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *32*(2), 147-158.
<https://doi.org/10.1023/B:JACP.0000019767.55592.63>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, *29*(4), 1841-1848.
- Rideout, V. J. (2015). *The Common Sense census: Media use by tweens and teens*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/census_researchreport.pdf
- Rousseau, J. J. (2015). 에밀: 인간 혁명의 진원지가 된 교육서(이환, 번역). 돌출새김 푸른책장 시리즈. *Emile Ou de L'Education* (Original

- work published 1762)
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, *12*(2), 291-309. <https://doi.org/10.1177/102986490801200206>
- Saarikallio, S. (2019). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, *47*(5), 707-724. <https://doi.org/10.1177/0305735619863648>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, *35*(1), 88-109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, *14*(2), 257-262. <https://doi.org/10.1038/nn.2726>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp. 125 - 154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Segal, E. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guildford.
- Shehata, M., Fair, A., Menon, V., & Henriksen, C. A. (2021). Music-based mindfulness: The relationship between mindfulness, music listening, and mindfulness meditation. *Psychology of Music*, *49*(1), 110-121. <https://doi.org/10.1177/0305735619881932>
- Sloboda, J. A. (1999). Everyday uses of music listening: A preliminary study. *Music, mind and science*, 354-369.
- Sloboda, J. A. (2005). *Exploring the musical mind: Cognition, emotion, ability, function*. Oxford University Press.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence*(7th ed.). McGraw-Hill.
- Stige, S. H., Barca, T., Lavik, K. O., & Moltu, C. (2021). Barriers and facilitators in adolescent psychotherapy initiated by adults – Experiences that differentiate adolescents' trajectories through mental health care. *Frontiers in psychology*, *12*, 633663.
- Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of Children*, *18*(1), 119-146. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0006>
- Tekman, H. G., & Hortaçsu, N. (2002). Music and social identity: Stylistic identification as a response to musical style. *International Journal of Psychology*, *37*(5), 277-285.

<https://doi.org/10.1080/00207590244000043>

Thayer, R. E. (1989). *The Biopsychology of mood and arousal*. Oxford University Press.

Thompson, W. F. (2009). *Music, thought, and feeling: Understanding the psychology of music*. Oxford University Press.

Tomaino, M. (2015). Music therapy and the brain. In Barbara L. Wheeler(Eds.), *Music therapy handbook*(pp. 40-50). New York, NY: Guilford.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

Zatorre, R. J., Chen, J. L., & Penhune, V. B. (2007). When the brain plays music: auditory - motor interactions in music perception and production. *Nature reviews neuroscience*, 8(7), 547-558.
<https://doi.org/10.1038/nrn2152>

Zimmerman, M. A., Stine-Morrow, E. A. L., & Margrett, J. (2021). Music-based cognitive training: A review of underlying mechanisms and clinical applications. *Psychology of Music*, 49(5), 768-782.
<https://doi.org/10.1177/0305735619881932>

Sequential Mediating Effect of Adolescent Music Listening on Mindfulness and Stress Reduction Through Concentration and Mood Regulation

Sua Kim

Department of Arts Therapy, Daegu Catholic University/ Assistant Professor

This study examined whether adolescents' leisure activities foster mindfulness through concentration and mood regulation, thereby alleviating stress responses. Music listening, a widespread interest among adolescents, was chosen as the leisure activity. An online survey was conducted with 623 middle and high school students nationwide. The relationships between concentration and mood regulation were analyzed through music listening, mindfulness, and daily stress responses. Data were processed using SPSS Windows software version 25 and PROCESS Macro 6 to verify the sequential mediation effect. The results showed that adolescents' music listening as a leisure activity enhanced concentration and mood regulation, fostering mindfulness and significantly reducing daily stress through a sequential mediation pathway. This study suggests that adolescents can effectively use music listening as a self-regulation strategy for stress management. The findings also supports the development of self-care mindfulness leisure programs to improve adolescent mental health.

Keywords : adolescents, leisure activities, music listening, mood regulation, mindfulness, stress reduction