

음악 사용 기분조절 척도의 타당화

이 정 윤 민 경 환 김 민 희[†]

서울대학교

한국상담대학원대학교

본 연구의 목적은 기분조절을 위해 음악을 감상하는 여러 가지 방법을 측정하기 위해 Saarikallio(2008)가 개발한 Music in Mood Regulation Scale(MMR)을 한국어로 번안 및 타당화하는 것이다. 이를 위하여 대학생 252명으로 구성된 표본 A를 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 대학생 197명으로 구성된 표본 B를 대상으로 확인적 요인분석과 신뢰도 분석 및 구성타당도 확인을 실시하였다. 탐색적 요인분석 결과 스크리 도표, 해석 가능성, 각 요인에 속하는 문항 수를 고려하였을 때 음악 사용 기분조절 척도는 최종적으로 회복, 분출, 강렬한 느낌, 오락, 주의전환, 위로의 6요인으로 구성되어 있음을 확인하였다. 표본 B를 대상으로 한 확인적 요인분석 결과, 탐색적 요인분석에서 발견한 6요인 18문항 모형이 적합한 것으로 나타났다. 수렴 및 변별타당도를 확인하기 위해 관련 변인들과의 상관관계를 분석한 결과 음악 사용 기분조절 척도는 음악의 기능, 부적 기분조절 기대, 재해석, 주의와 정적 상관을 보였으며, 억제와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이러한 결과를 통해 한국어로 번안된 음악 사용 기분조절 척도가 신뢰롭고 타당한 도구임을 확인하였다. 마지막으로 본 연구결과의 의의와 한계점 및 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 음악 사용 기분조절 척도(MMR), 음악, 기분조절, 요인구조

[†] 교신저자: 김민희, 한국상담대학원대학교, 서울특별시 서초구 효령로 366
Tel: 02-584-6857, E-mail: pseudo@kcg.ac.kr

음악은 효과적인 기분조절 수단으로 알려져 왔다(Saarikallio, 2012). 음악은 스트레스 감소에 효과적이고(Pelletier, 2004), 일상뿐만 아니라 임상 장면에서도 기분을 개선하는 역할을 하는 것으로 나타났다(Kenny & Faunce, 2004; Saarikallio & Erkkilä, 2007). 이러한 이유로 임상 장면이나 학교 장면에서는 개인의 심리적, 생리적, 인지적, 사회적 기능을 향상시키려는 목적으로 음악치료를 활용하기도 한다. 최근 청소년의 감정에 영향을 미치는 음악치료의 효과에 대해 다룬 한 연구에서는 음악이 분노, 슬픔과 같은 부정적 정서나 친밀감 같은 정적 정서를 인지하고 표현하는 데 도움을 준다고 밝히기도 했다(Tervo, 2001). 기분조절 방략에 관한 선행 연구들은 음악과 관련된 활동 중에서도 특히 음악 감상이 효과적인 기분조절 방략이라고 언급한다(Parker & Brown, 1982; Thayer, Newman, & McClain, 1994). 음악 감상은 개인의 심리적, 생리적 기능에 유익하다고 알려져 있으며(Thoma, Schola, Ehlert & Nater, 2012), 한 연구에서는 유머나 신체적 활동 등을 포함한 18가지 기분조절 방략 중에서 음악 감상이 나쁜 기분을 변화시키고 에너지 수준을 높이며 긴장을 완화시키는 데 있어 두 번째로 효과적인 것으로 나타나기도 했다(Thayer et al., 1994; Saarikallio, 2012에서 재인용). 음악 감상의 긍정적인 영향은 뇌과학 분야에서도 확인되었는데, 기능적 자기공명 영상(fMRI)을 이용하여 음악 감상으로 인한 뇌 반응을 관찰한 결과 음악 감상은 뇌의 청각 피질뿐만 아니라 주의, 기억, 운동 기능 등을 담당하는 전두엽, 측두엽, 두정엽 영역과(Bhattacharaya, Petsche, Fedmann & Rescher, 2001; Janata et al., 2002; Koelsch et al., 2004) 정서조절 과정과 연관 있는 변연계까지 활성화시키는 것으로 나타났다(Blood & Zatorre, 2001; Koelsch, Fritz, von Cramon, Muller & Friederici., 2006). 이처럼 뇌 영역의 광범위한 활성화는 음악을 감상하는 행위가 개인이 정서적, 인지적, 심리사회적으로 기능하는 데 있어 다양한 역할을 한다는 것을 의미한다(Chin &

Richard, 2011). 설문이나 인터뷰 연구에서도 개인의 삶에서 기능하는 음악의 역할에 대해 조사하였는데, Chamorro-Premuzic과 Furnham(2007)은 사람들이 음악에서 얻고자 하는 주요 기능이 지적만족, 배경음악, 그리고 정서조절이라는 점을 밝혔다. 사람들이 음악을 소비하고 음악 감상과 같은 음악적 활동에 참여하는 주요한 이유가 음악 자체가 정서의 경험이라고 말할 수 있을 만큼 음악이 정서에 미치는 영향력이 크기 때문에(North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; Roe, 1985; Wells, & Hakanen, 1991). 심리학 연구에서는 정서를 유발하기 위한 목적으로 음악을 빈번하게 사용한다(Konečni, Brown, & Wanic, 2008).

이처럼 음악이 효과적인 정서조절 수단이라는 것은 잘 알려져 있으며 일상적인 삶에서 음악이 정서적 기능을 갖는다는 것 또한 여러 연구들을 통해 밝혀졌지만, 음악은 정서 연구 분야에서 많이 다루어지지 않은 주제이고 특히 경험적 연구결과를 설명할 수 있는 이론적 근거는 매우 부족한 편이다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). Sloboda와 Juslin(2001)은 음악으로 유발된 정서의 경험은 그 현상의 복잡성으로 인해서 이론이 발전되기 어려웠다고 언급하고 있는데, 이는 음악뿐만 아니라 개인의 특성 및 음악적 활동을 하고 있는 맥락과의 상호작용을 모두 고려해야 하기 때문이다. 이와 유사한 의미로 Blacking(1973)은 음악은 반드시 개인과 사회적 상황의 관계 속에서 이해되어야 한다고 강조하기도 하였다. 따라서 일상생활 속에서 한 개인의 욕구를 충족시키는 수단으로서의 음악을 연구하는 것이 최근 음악사회학 분야의 흥미로운 주제가 되었다(DeNora, 2001; Saarikallio & Erkkilä, 2007에서 재인용). 이러한 연구 동향에 따라 2000년대 이후에는 개인이 심리적으로 기능하는데 있어서 음악의 역할을 이해하는 데 연구자들의 초점이 맞추어져 왔다.

기분조절의 정의와 핵심 측면

감정 상태를 다루는 능력은 인간이 적응적으로 행동하는 데 있어 필수적인 요소이고, 이는 정서지능과도 연결된다(Gross, 1998a; Larsen, 2000). 정서조절에 관해서는 수많은 연구들이 있어왔는데, 개념의 가장 핵심적인 측면으로 세 가지를 꼽을 수 있다(Gross & Thompson, 2007). 첫째, 정서조절은 정서의 경험을 증가시키거나 감소시키는 것을 포함하는데 그 대상은 정적 정서와 부정 정서 모두 해당된다. 조절하고자 하는 정서가 발달단계에 따라 어떻게 달라지는지는 알려진 바 없으나, 초기 청년기의 성인을 대상으로 한 연구에서는 주로 정서의 주관적 느낌, 행동 요소의 조절에 초점을 두어 분노, 슬픔, 불안과 같은 부정 정서를 감소시키는 것을 목표로 하는 것으로 나타났다(Gross, Richard & John, 2006). 사회적으로 적합한 상태로 정적 정서를 감소시키는 것과 같은 정적 정서의 조절은 부정 정서의 조절보다 현저하게 낮은 빈도로 사용되는 경향을 보인다. 둘째, 정서조절은 보통 의식적으로 일어나지만, 의식적 노력 없이 이루어지는 경우도 있다. 일부 학자들은 의식적인 정서조절과 무의식적인 정서조절을 명확하게 구분하기도 하지만(Masters, 1991), 생태학적 타당성(ecological validity)을 고려했을 때 노력이 들어간 의식적인 정서조절과 자동적이고 무의식적인 정서조절이 하나의 연속선상에 위치한다고 보는 것이 더 합당해 보인다. 자동적인 정서조절 과정을 평가하는 것은 까다로운 일이지만, 행동이나 생리적 반응을 살펴보는 방법을 통하여 설명 가능하다는 점이 몇몇 선행 연구 결과 밝혀졌다(Davidson, Fox & Kalin 2007, Mauss, Evers, Wilhelm & Gross, 2006). 셋째, 특정한 형태의 정서조절이 적응적인지 아닌지는 필연적으로 고정되어 있는 것이 아니라 맥락에 따라 달라진다(Thompson & Calkins, 1996). 방어기제(defense)는 기존에 적응적인 조절 방법으로 간주되었으나(Parker & Endler, 1996) 일부 문헌에서 부적응적

이라는 연구로 혼란을 초래하기도 하였는데, 맥락 중심적인 관점으로 이러한 차이를 좁힐 수 있다. Gross와 Thompson(2007)은 정서조절과정은 맥락에 따라 상황을 긍정적으로 변화시킬 수도 있고 부정적으로 변화시킬 수도 있다고 주장하였다. 예를 들어 수술을 앞둔 의사가 부적 정서를 완화시키는 전략을 사용하는 것은 스트레스를 받는 상황에서 효율적으로 업무를 수행할 수 있도록 도울 수도 있으나, 공감과 관련된 부정 정서 또한 상쇄시킴으로써 도움 행동을 약화시킬 수도 있다. 정서조절과 기분조절은 정적 혹은 부정적인 감정 상태의 발생, 지속시간, 강도를 변화시키는 조절 과정을 말하며(Gross, 1998a), 이 두 개념은 빈번하게 상호 간에 대체되어 사용되곤 하지만 일부 연구자들은 상위 개념인 감정조절을 하위 개념으로 명확히 구분하여 사용하기도 했다(Cole, Martin & Dennis, 2004; Gross, 1998b). 기분은 정서에 비해 지속 시간이 길고 강도가 낮으며 특정한 대상을 갖지 않는다는 차이점이 있지만 이 두 개념 모두 주관적 경험, 생리적 반응, 그리고 행동 경향성을 구성 요소로 갖는다는 점에서 감정의 하위 개념으로 간주하는데(Gross, 1998a; Larsen, 2000)¹⁾, 기분에 의한 행동 반응 경향성이 분명하지 않기 때문에 기분조절은 정서조절에 비해서 정서 행동보다는 정서 경험의 변화에 더 초점을 두는 편이다(Larsen, 2000).

1) 정서는 특정한 대상에 의해 유발되는 상당히 짧지만 강렬한 감정적 반응을 의미하는 용어로, 대개 주관적 느낌, 생리적 각성, 행동 경향성과 같은 구성 요소를 수반한다. 기분은 정서와 동일한 구성 요소를 수반하나, 이를 불러일으키는 구체적인 대상이 없으며 정서에 비해 강도가 낮고 오랜 시간동안 지속된다는 차이점이 있다. 정서, 기분과 같이 정서가를 나타내는 상태를 모두 아우르는 포괄적인 개념을 감정이라고 한다(Juslin & Sloboda, 2010). 본고에서는 이러한 정의에 따라 원 연구자들의 용어대로 기분, 정서, 감정으로 구분하여 기술하였다.

기분조절 방략으로서의 음악 감상

정서조절 방략으로서의 음악 감상은 연구의 이론적 토대와 경험적 근거가 부족한 상황이지만, 최근 음악의 정서적 기능에 대한 이론적, 개념적 이해를 넓히려는 시도가 늘어나면서 음악을 사용하여 정서를 조절하는 과정에 대한 연구들이 점차 늘고 있다. 대표적으로 Saarikallio와 Erkkilä(2007)는 8명의 청소년을 대상으로 실시한 인터뷰 내용을 근거이론으로 분석하여, 다양한 음악적 활동을 통해 개인의 기분상태를 개선하거나 유지하는 과정으로서의 기분조절을 설명하는 이론적 모델을 제안하였다. 음악과 정서 연구에서는 주로 청소년을 대상으로 하는데, 그 이유는 다른 발달시기 보다 특히 청소년기에 음악을 많이 소비하며 음악을 중요하다고 생각하기 때문이다(Christenson, DeBenedittis, & Lindlof, 1985; North et al., 2000; Zilmann & Gan, 1997). 또한 음악을 통해 강렬한 정서 경험을 하는 경향성은 청소년기와 초기 청년기에 가장 두드러지게 나타나는 경향이 있으며(Gabrielsson & Lindström Wik, 2003), 스트레스로 인한 각성이 음악을 통해 감소하는 효과가 가장 크게 나타나는 집단이 음악전공자, 여성, 그리고 청소년이라는 실험 결과도 있다(Pelletier, 2004).

Gross(1998b)는 기분조절이 행동보다는 내적 상태의 경험을 강조한다는 점에서 이를 정서조절과 구별하였다. 이와 같은 맥락에서 Saarikallio와 Erkkilä(2007)는 그들이 수행한 질적 연구에서 정서와 기분의 개념을 구분하고, 정서가 환경의 상태를 반영하고 행동을 유도하는데 반해 기분은 내적 상태의 지표이기 때문에 음악과의 관련성을 연구하는 데 있어서 보다 적합한 감정의 하위개념은 기분이라고 주장하였다. 이들 연구의 초점은 특정한 사건에 대한 정서적 반응 혹은 행동을 조절하는 것이 아닌 주관적으로 경험하는 기분상태를 조절하는 것과 관련이 있기 때문에 기분조절을 중심개념으로 한 모델을 제안하였다. 이들이 제안한 모델에 따르면 청소년은

기분 개선과 기분 통제라는 목표를 달성하기 위해 음악을 사용하며, 이러한 상위목표는 '오락(entertainment)', '회복(revival)', '강렬한 느낌(strong sensation)', '주의전환(diversion)', '분출(discharge)', '정신활동(mental work)', '위로(solace)'의 일곱 가지의 구분되는 방략 혹은 하위 목표의 달성을 통해 이루어진다. '오락'은 현재의 좋은 기분을 유지하거나 향상시키기 위해서 음악을 사용하여 좋은 분위기를 형성하는 것이고 '회복'은 스트레스를 받거나 지쳤을 때 음악을 통해 휴식을 취하고 새로운 에너지를 얻는 것을 말한다. '강렬한 느낌'은 음악으로 강한 감정 경험을 유발하거나 강화시키는 것을 뜻하고 '주의전환'은 음악의 도움으로 원하지 않는 생각이나 감정을 잊는 것을 말한다. '분출'은 부정적인 감정을 느낄 때 동일한 감정을 표현하는 음악을 접함으로써 발산시키는 것이고, '정신활동'은 어떤 감정에 사로잡혀 있을 때 숙고하거나 생각을 정리하는 틀로서 음악을 사용하는 것이며, 마지막으로 '위로'는 슬프거나 힘들 때 음악에서 위안을 얻고 이해받는 것을 의미한다.

음악 감상을 통한 기분조절 방략 측정 도구

Saarikallio(2008)는 위의 선행연구를 바탕으로 하여 음악적 활동 중에서도 특히 음악 감상을 중심으로 한 일곱 가지 기분조절 방략 사용을 측정하는 척도를 개발하였다. 청소년들이 인터뷰에서 언급한 단어나 표현을 중심으로 척도문항을 제작하고 구조방정식 모형을 이용하여 확인적 요인분석을 하였다. 초기 49문항으로 각각의 조절 방략의 측정 모델을 살펴보고 신뢰도 계수가 .30보다 낮은 문항을 삭제한 후 분석한 결과 일곱 가지 요인으로 구성된 측정모델이 적합한 것으로 나타나($\chi^2(728) = 3369.25, p = .001, CFI = .909, TLI = .902, RMSEA = .049$) 40문항의 자기보고식 척도인 Music in Mood Regulation Scale(MMR: Saarikallio, 2008)이 완성되었다. 또한 MMR을 부적 기분조절 기대 척도

(Catanzaro & Mearns, 1990), 정서조절 질문지(Gross & John, 2003), 기분조절 척도(Lischetzke & Eid, 2003), 정서지능 척도(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995)와 같이 일반적인 정서조절을 측정하는 여러 척도들과의 상관관계를 제시함으로써 MMR을 타당화하였다. 음악과 관련된 여러 가지 활동 중 음악 감상에 초점을 맞춘 이유는 젊은 세대의 기분조절에서 가장 전형적으로 나타나는 음악과 관련된 기분조절 행동이 음악 감상이었기 때문이다. 즉, 음악 감상은 일곱 가지 기분조절 전략을 사용할 때마다 수반되는 대표적인 음악 활동인 것으로 나타났다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). 이후 Saarikallio(2012)는 MMR을 보다 짧고 쉽게 실시할 수 있도록 하기 위해 통계적, 개념적 기준에 따라 문항을 간소화하여 각 하위 요인 당 세 개의 문항으로 구성된 21문항의 축약판 Music in Mood Regulation Scale (B-MMR)을 개발하기도 하였다.

MMR은 청소년의 음악적 경험에 기반하여 제작되었기 때문에 젊은 세대의 자기 조절 행동을 이해하는 데 중요한 정보를 제공할 수 있으며, 일상적인 기분상태에 음악이 미치는 심리적 효과와 그 양상에 대해 측정 가능하다는 점에서 음악과 정서 분야에서 다양하게 활용될 수 있다. 최근 MMR을 사용하여 음악으로 기분을 조절하는 개인의 특성을 측정하는 연구들이 수행되었는데, Saarikallio, Nieminen과 Brattico(2012)는 음악에 대한 정서적 반응성과 일상에서 음악을 정서 조절 수단으로 사용하는 개인의 특성 간의 관계를 살펴보는데 MMR을 사용하였고, Thomson, Reece와 Benedetto(2014)의 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 MMR의 7가지 하위 전략이 불안, 우울, 스트레스 수준과 같은 정신병리학적 지표와 차별적인 관련성을 보인다는 결과를 얻었다. 이와 같이 MMR은 음악과 정서 연구 분야에서 활용가능성이 높은 도구이나 아직 한국어로 번안되었거나 유사한 개념을 측정할 수 있는 타당화된 도구가 국내에서 개발되지 않은 실정이다.

따라서 본 연구에서는 음악을 통한 다양한 활동 중에서도 특히 감상을 중심으로 한 기분조절의 하위 전략에 대한 개인의 반응양상을 측정할 수 있는 도구인 MMR을 한국어로 번안하여 타당화하고자 한다. 이를 위하여 우선적으로 탐색적 요인분석을 통해 적절한 요인구조를 탐색하고 이후 확인적 요인분석을 실시함으로써 요인구조가 적합한지 검증할 것이다. Saarikallio (2008)는 원 척도를 개발함에 있어 앞서 수행된 질적 연구 결과의 내용을 검증하는 확인적 요인분석만을 이용하였으나, 본 연구에서는 척도의 통계적 근거를 보다 공고히 하기 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 병행할 것이다. 또한 음악 사용 기분조절 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도를 확인하고 척도의 하위 요인 사이의 상관을 살펴볼 것이며 수렴타당도와 변별타당도를 확인하기 위하여 음악의 기능, 정서조절전략, 정서지능과의 상관관계를 살펴볼 것이다. 일반적으로 수렴타당도를 확인할 때에는 동일한 개념을 측정하는 다른 척도와의 상관관계를 살펴보지만, MMR 이전에 음악과 관련된 기분조절을 측정하기 위해 개발된 척도가 없기 때문에 본 연구에서는 전반적인 정서조절 능력을 측정하는 척도들과의 상관관계를 살펴볼 것이다. 원 척도의 타당화 과정에서는 Catanzaro와 Mearns(1990)가 나쁜 기분을 조절하는 스스로의 능력에 대한 믿음을 측정하기 위해 개발한 NMR과 Gross와 John(2003)이 정서조절 전략을 측정하기 위해 개발한 ERQ의 재해석과 억제 정서조절 전략, 그리고 Salovey 등(1995)이 정서지능의 하위 개념을 측정하기 위해 개발한 TMMS 중 주의로 MMR의 수렴타당도 및 변별타당도를 확인하였다. 이에 근거하여 본 연구에서도 선행연구와 동일한 측정도구를 사용할 것이다.

음악을 이용한 정서조절이 전반적인 정서조절과 연관 있지만 동시에 구분되는 개념이고 (Saarikallio, 2012), 음악 사용 기분조절 척도는 음악이라는 특정한 영역에 국한되어 있기 때문에

준거변인들과의 상관은 대체로 정적이지만 높지는 않을 것이라고 예상할 수 있다. 각 준거변인에 대한 구체적인 가설은 다음과 같다. 첫째, 기분의 개선이 음악과 연관된 기분 조절의 핵심이라는 점에서(Saarikallio & Erkkilä, 2007) 부적 기분조절에 대한 기대는 음악 사용 기분조절 척도와 정적인 상관을 나타낼 것이다. 둘째, Gross와 John(2003)이 제안한 정서조절 전략 중 재해석은 음악이 생각의 재구성을 향상시킨다는 점에서(Sloboda, 1992; Saarikallio, 2008에서 재인용) 음악 사용 기분조절 척도와 정적인 상관을 나타낼 것이다. 반면, 이들이 제안한 또 다른 정서조절 전략인 억제(억제는 음악 사용 기분조절 척도와 유의한 상관이 없을 것이라고 예상할 수 있는데, 이는 음악을 통한 기분조절이 감정을 억제하는 것이 아니라 드러내고 표현하는 것과 가깝기 때문이다. 셋째, 정서지능의 하위요인인 주의는 음악 사용 기분조절 척도와 정적인 상관을 나타낼 것이다. 주의는 정서처리 과정 상 첫 단계에 속하는 정서에 대한 인식과도 같은 개념인데, 이는 스스로의 기분이나 정서 상태에 대해서 모니터링하는 과정과 기분이나 정서를 명명하는 과정을 모두 포함한다(이수정, 이훈구, 1997). 음악 사용 기분조절 척도의 문항들이 자신의 기분 상태에 대해 인식한 후 그에 적절한 음악 감상의 방식을 선택하는 문항들로 이루어져 있기 때문에 주의와 정적인 상관을 보일 것이라고 예상할 수 있다. 넷째, 음악 사용 기분조절 척도는 음악의 기능 척도와 전반적으로 정적인 상관을 보일 것이다. 기분조절의 방법으로 음악을 사용하는 행위 자체가 음악이 기분에 미치는 효과성에 대한 신념, 음악이 기능적이라고 생각하는 태도와 일맥상통하기 때문에 음악의 기능 척도와 대체적으로 정적인 상관을 보일 것이라고 예상할 수 있다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교에서 심리학, 음악학 관련 교양수업을 듣는 학부생 252명으로 구성된 표본 A와 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 교양수업을 듣는 학부생 197명으로 구성된 표본 B를 대상으로 설문지를 실시하였다. 표본 A는 탐색적 요인분석에 사용하였고, 표본 B는 확인적 요인분석 및 척도의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위한 분석에 사용하였다. 연구 참가자는 설문 시작하기 앞서 연구에 대한 설명을 듣고, 자발적인 참여 의사를 확인하는 동의서에 서명하였다. 설문지에 응답하는 시간은 약 15분 정도 소요되었다. 표본 A에 속한 연구 참가자의 연령범위는 17-32세, 평균 연령은 21.28세(표준편차 2.52)였고, 이 중 남성이 101(40.1%)명, 여성이 149(59.1%)명이었으며 2명은 성별을 밝히지 않았다. 표본 B의 연령범위는 18-29세, 평균 연령은 21.05세(표준편차 2.46)였고, 이 중 남성이 83명(42.1%), 여성이 110명(55.8%)이었다.

측정도구

음악 사용 기분조절 척도(Music in Mood Regulation Scale; MMR)

Saarikallio(2008)가 기분을 통제하거나 개선시키는 기분조절 목표를 달성하는 음악 감상과 관련된 일곱 가지 방향을 측정하기 위해 개발한 40문항의 자기보고식 질문지로 구성된 척도를 사용하였다. 원 척도는 '오락(entertainment)' 4문항, '회복(revival)' 7문항, '강렬한 감정(strong sensation)' 7문항, '주의전환(diversion)' 5문항, '분출(discharge)' 6문항, '정신활동(mental work)' 5문항, '위로(solace)' 6문항의 7가지의 하위 요인을 가지고 있으며, 5점 척도(1=전혀 동의하지 않는다, 5=매우 동의한다)상에서 평정하도록 되어 있다. 음악 사용 기분조절 척도 개발 당시 전체 척도의 내적 합치도 계수는 .96이었으며, 하위 요인의 내적 합치도 계수는 오락 .76, 회복 .86,

강렬한 감정 .86, 주의전환 .77, 분출 .92, 정신활동 .85, 위로 .91로 나타났다.

부적 기분조절 기대(Negative Mood

Regulation expectancies: NMR)

Cantanzaro와 Mearns(1990)가 정서조절에 대한 신념을 측정하기 위하여 개발한 척도로서 총 12 문항에 걸쳐 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있으며, 국내에서는 이수정과 이훈구(1997)가 번안하였다. 문항 예는 ‘기분을 좋게 하기 위해서 뭔가를 할 수 있다.’, ‘결국에는 모든 일이 다 잘될 거라고 생각하는 것이 내 기분을 나아지게 하지는 못한다(역문항).’, ‘즐거운 시간들을 생각하면 기분이 괜찮아진다.’ 등과 같다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .84이다.

정서조절 질문지(Emotion Regulation

Questionnaire: ERQ)

Gross와 John(2003)이 선행사건 중심 정서조절과 반응 중심 정서조절 각각의 대표적인 정서조절 방략으로 언급한 재해석과 억제를 측정하기 위하여 개발한 척도로서 국내에서는 손재민(2005)이 번안하였다. 총 10문항에 대해 7점 척도(1점=전혀 동의하지 않는다, 7점=전적으로 동의한다) 상에 평정하도록 되어 있으며, 정서를 유발한 선행사건을 인지적으로 재해석하는 정도를 측정하는 6문항과 정서를 표현하지 않고 억제하려는 정도를 측정하는 4문항으로 구성되어 있다. 문항 예를 살펴보면, 재해석에 ‘스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.’, ‘부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.’ 억제에 ‘나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.’, ‘긍정적인 감정을 느끼고 있을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다.’ 등이 있다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 재해석 .82, 억제 .81로 나타났다.

정서지능 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS)

Salovey 등(1995)이 정서지능의 하위 요소를 측정하기 위해 개발한 척도로 총 30문항에 걸쳐 5점 척도(1= 전혀 동의하지 않는다, 5=전적으로 동의한다) 상에 평정하도록 되어 있으며, 본 연구에서는 이수정과 이훈구(1997)의 번안판을 토대로 수정되어 옥수정(2001)의 연구에서 사용된 척도를 사용하였다. 개인이 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도를 측정하는 주의 차원 13문항, 자신의 느낌을 명확하게 경험하는 정도를 측정하는 명료성 차원 11문항, 부정적인 기분을 회복하고 긍정적인 기분을 유지할 수 있다고 믿는 개선 믿음 차원 6문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 주의 차원 13문항만을 사용하였다. 문항 예로 ‘나는 자주 나의 느낌에 대하여 생각한다.’, ‘내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.’ 등이 있다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 .82이다.

음악의 기능 척도(Ratings of Experienced Social, Personal and Cultural Themes of Music Functions: RESPECT-music)

Boer, Fischer, Tekman, Abubakar, Njenga와 Zenger(2012)가 정서적, 인지적 차원과 개인적, 사회적 차원으로서의 음악의 기능에 대해 측정하기 위해 개발한 척도를 사용하였다. 친구와의 유대 기능, 가족 내에서의 유대 기능, 분출/스트레스 해소 기능, 정서적 기능, 춤추기 기능, 배경 음악으로서의 기능, 집중 기능, 정치적 태도 표현 기능, 문화적 정체성 기능, 개인의 가치 형성 기능의 10가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 총 35문항이 자기 자신과 부합되는 정도를 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 친구와의 유대 기능 .83, 가족 내에서의 유대 기능 .92, 분출/스트레스 해소 기능 .84, 정서적 기능 .87, 춤추기 기능 .85, 배경 음악으로서의 기능 .88, 집중 기능 .94, 정치적 태도 표현 기능 .87, 문화적 정체성 기능 .79,

개인의 가치 형성 기능 89.로 나타났다.

절차

본 연구에서 MMR의 타당화는 4단계의 과정을 거쳐 진행되었다. 첫 번째는 원 척도의 문항 내용을 한국어로 번안하는 단계이다. 원 척도의 개발자인 Suvi Saarikallio로부터 번안 허가를 받은 후 연구자가 문항 내용을 일차적으로 번역하였다. 이후 한국어와 영어에 모두 유창한 심리학과 대학원생의 역번역을 통하여 문항 내용을 검토, 수정하였으며 원 문항과 번안된 문항의 내용은 부록에 제시하였다. 두 번째 단계에서는 탐색적 요인분석을 실시하여 척도의 요인구조를 살펴보았으며 세 번째 단계에서는 확인적 요인분석을 통해 탐색적 요인분석 결과에 따라 수정된 요인구조가 적절한지 확인하였다. 마지막 절차로 번안된 척도의 신뢰도, 하위 요인 간 상관 및 수렴, 변별타당도를 확인하였다. 수렴타당도를 확인하기 위해서는 동일한 개념을 측정하는 다른 척도와의 상관관계를 살펴보아야 하지만, MMR 이전에 음악과 관련된 기분조절을 측정하기 위해 개발된 척도가 없으므로 본 연구에서는 일반적인 감정조절 능력을 측정하는 척도들과의 상관관계를 살펴보았다.

분석 방법

탐색적 요인분석은 최대우도방식(Maximum likelihood)으로 요인을 추출하였으며, 회전은 요인 간 상관을 가정한 직접 오블리민 방식(direct oblimin)을 사용하였다. 각 요인에 속하는 문항을 선택할 때 요인부하량이 최소 .30 이상인 문항을 대상으로 하였으며, 한 문항이 두 요인 이상에 .30이상의 요인 부하량을 갖는 경우 교차 부하되었다고 간주하였다.

확인적 요인분석은 최대우도법을 추정하여 분석하였으며, 모형의 평가는 표본크기에 덜 민감하고 모형의 간명성을 고려했을 때 가장 권장

되는(홍세희, 2000) RMSEA, TLI, CFI 적합도 지수를 이용하였다. 적합도 지수는 Browne과 Cudeck(1992)의 지침과 Hu와 Bentler(1999)의 지침을 참고하였다. Browne과 Cudeck(1992)은 RMSEA는 .05이하, TLI와 CFI는 .90이상일 때 좋은 적합도라고 간주하였으며, 최근 이 기준과 자주 병행되는 Hu와 Bentler(1999)는 RMSEA는 .06이하, TLI와 CFI는 .95이상일 때 좋은 적합도라고 간주하고 있다.

척도의 신뢰도는 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 값을 구하였고, 상관 분석에서는 p 값이 .05미만인 경우 유의미한 값으로 간주하여 해석하였다.

결 과

탐색적 요인분석

음악 사용 기분조절 척도의 요인구조를 확인하기 위해 40개 문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 적절한 요인 수를 결정하기 위하여 스크리 도표, 해석 가능성, 그리고 추가적으로 각 요인에 속하는 문항 수를 종합적으로 고려하였다. 스크리 도표는 고유값의 하락이 멈추는 시점을 기준으로 적절한 요인 수를 판단하며, 해석 가능성의 고려는 각 요인에 묶이는 문항들이 해당 요인의 속성을 잘 반영하는지 알기 위해 외관 타당도를 확인하는 작업을 말한다(Farmer & Aman, 2009; 김지연, 김민희, 민경환, 2012에서 재인용). 문항 수는 Saarikallio(2012)가 40문항으로 구성된 초기 척도를 21문항의 축약판 척도로 수정할 때 하나의 하위 요인에 포함되는 문항 수를 일정하게 맞춘 것과 동일한 기준을 적용하였는데, 이 때 문항을 선택함에 있어 요인부하량을 고려하여 통계적인 근거를 갖추도록 하였다.

요인 추출에서 최대우도방식을 사용하기 위해서는 자료가 정규분포를 따른다는 것이 전체

되어야 한다(Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999). 왜도가 2 이상, 첨도가 7 이상일 때 비정규성이 심각하다고 볼 수 있는데(West, Finch, & Curran, 1995), 본 연구의 분석에 사용된 모든 변수들의 왜도가 2 이하, 첨도가 7 이하로 최대우도방식을 이용한 요인분석이 가능한 것으로 나타났다. 우선적으로 Saarikallio(2008)가 제시한 7개 요인으로 지정하여 직접 오블리민 방식(direct oblimin)으로 회전시킨 결과, 마지막 요인은 오락, 정신활동, 위로(MMR 2, MMR 31, MMR 33, MMR 34, MMR 35, MMR 39)에 해당되는 6 문항이 묶여 문항 내용의 통일성이 없어 독립된 요인이라고 보기 어려웠다. 이에 따라 7개 보다 적은 수의 요인으로 탐색하는 것이 적절하다고 판단되어 요인 수를 6개로 지정하고 같은 방식으로 회전시켰는데, 모든 요인이 3개 이상의 문항으로 구성되어 있고 각 요인을 구성하는 문항의 내용들이 동질적이라는 점에서 적절한 요인 수로 판단되었다. 방법론 학자들은 한 요인이 적어도 3-5개의 문항으로 구성될 것을 권고하고 있다(MacCallum, Widaman, Zhang & Hong, 1999). 또한 스크리 도표에서 고유값의 하락이 멈추는 시점도 6요인이 적합한 것으로 간주되었다. '오락(entertainment)', '회복(revival)', '강렬한 느낌(strong sensation)', '주의전환(diversion)', '분출(discharge)', '위로(solace)' 요인은 원 척도와 동일하게 나타났으나, '정신활동(mental work)' 문항들은 교차부하되거나 요인부하량이 낮거나 다른 요인에 포함되어 독립된 요인으로 나타나지 않았다. 요인부하량이 .3을 넘지 않거나 2개 이상 요인에 교차부하되는 7문항(MMR 6, MMR 15, MMR 22, MMR 23, MMR30, MMR 33, MMR 36)을 제외하고 같은 방식으로 요인분석을 한 후 Saarikallio(2012)와 동일한 기준을 적용하여 하위 요인들 간의 문항 수를 일관적으로 하기 위해 요인부하량이 높은 순서대로 하위요인마다 3개의 문항씩을 최종적으로 선택하였다. 탐색적 요인분석 결과를 문항 내용과 함께 표 1에 제시하였으며, 탐색적 요인분석의 요인 간 상관을 표

2에 제시하였다.

첫 번째 요인은 원 척도의 MMR 7, MMR 8, MMR 9로 이루어져 있고, 스트레스를 받거나 피곤할 때 음악 감상을 통해 휴식을 취하거나 새로 기운을 얻는 문항들로 구성되어 '회복'으로 명명하였다. 두 번째 요인은 원 척도의 MMR 25, MMR 26, MMR 27로 구성되었으며, 분노와 같은 부정 감정을 느낄 때 이와 동일한 감정을 표현하는 음악을 감상함으로써 발산하는 문항들로 구성되어 '분출'로 명명하였다. 세 번째 요인은 원 척도의 MMR 12, MMR 13, MMR 14로 이루어졌고, 음악을 통한 강렬한 감정 경험에 관한 문항들로 구성되어 있어 '강렬한 느낌'으로 명명하였다. 네 번째 요인은 원 척도의 MMR 1, MMR 3, MMR 4로 구성되었고, 현재의 긍정적인 기분을 유지하거나 향상시키기 위해 좋은 분위기를 형성하는 문항들로 구성되어 '오락'으로 명명하였다. 다섯 번째 요인은 원 척도의 MMR 19, MMR 20, MMR 21로 구성되었으며 음악을 감상함으로써 걱정스러운 마음을 잊는 문항들이므로 '주의전환'이라고 명명하였다. 마지막 여섯 번째 요인은 원 척도의 MMR 38, MMR 39, MMR 40으로 이루어졌으며, 문항 내용은 모두 걱정스럽거나 슬픈 힘든 상황일 때 음악으로 위안을 얻는 문항들이므로 '위로'라고 명명하였다.

확인적 요인분석

탐색적 요인분석 결과에 따라 수정된 6요인 구조가 적절한 지 확인하기 위해 표본 B를 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 원 척도의 40문항 중 두 개 요인에 교차부하되거나 요인부하량이 .3보다 낮은 7문항을 제외한 후 해석가능성까지 고려하여 각 요인 당 문항 수를 3개씩 동일하게 맞춘 6요인 18문항 모형에 대해 확인적 요인분석을 실시한 결과를 표 3에 제시하였다. 가장 빈번히 사용되는 Browne과 Cudeck(1992)의 기준과 Hu와 Bentler(1999)의 기준을 따랐을 때, 원 척도의 문항을 통계적 근거와 해석 가능

표 1. 음악 사용 기분조절 척도 문항의 탐색적 요인분석 Direct Oblimin 회전 요인 부하량

번호	문항	요인					
		1	2	3	4	5	6
8	나는 지쳤을 때 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다.	.98	-.02	-.02	-.01	.01	-.01
7	나는 힘든 하루를 보낸 후에 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다.	.81	.07	.03	.03	-.06	-.01
9	나는 지쳤을 때 음악에서 새로운 활기를 얻는다.	.73	-.06	.02	-.00	.12	.06
26	누군가에게 화가 났을 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다.	.08	.97	-.07	-.02	-.08	.02
27	나는 매우 화가 날 때, 분노를 표현하는 음악을 듣고 싶다.	-.03	.81	.03	-.03	.05	-.03
25	모든 것이 절망적으로 느껴질 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다.	-.05	.80	.05	.05	.03	.05
13	음악은 내가 감명 깊은 경험을 하도록 해주었다.	-.02	-.03	.96	-.02	.00	-.06
14	음악은 나에게 잊지 못할 순간을 만들어준다.	.03	.02	.67	.00	-.06	.19
12	나의 영혼을 온전히 음악에 쏟는 것은 굉장한 느낌이다.	.08	.09	.57	.07	.10	.06
3	나는 청소와 다른 집안일을 보다 즐겁게 하기 위해서 음악을 듣는다.	.03	-.06	-.08	.92	-.12	.12
1	혼자 집에서 바쁘게 일할 때, 나는 배경 음악이 있는 것을 좋아한다.	-.04	.05	-.01	.67	.09	-.05
4	나는 분위기를 보다 즐겁게 하기 위해서 대개 배경음악을 듣는다.	.10	-.01	.17	.57	.08	-.06
21	음악을 듣는 것은 내 마음을 어지럽히는 것을 차단하도록 도와준다.	-.03	.02	.04	-.00	.89	-.04
20	나에게 음악은 걱정을 잊을 수 있는 방법이다.	.04	.02	.02	.05	.71	.13
19	스트레스를 주는 생각이 머리 속을 끊임없이 맴돌 때, 나는 그것을 잊기 위해 음악을 듣는다.	.09	-.00	-.07	.03	.65	.10
38	모든 것이 안 좋게 느껴질 때 음악은 나를 이해하고 위로해준다.	-.01	.00	.02	.04	.04	.89
39	음악은 내 걱정을 이해해주는 친구와도 같다.	.03	.08	.14	-.01	.04	.71
40	나는 슬플 때 음악을 들으면 위로가 된다.	.11	.04	.00	-.00	.14	.55

주. 요인1=회복, 요인2=분출, 요인3=강렬한 느낌, 요인4=오락, 요인5=주의전환, 요인6=위로

표 2. 탐색적 요인 분석의 요인 간 상관 행렬

	요인1 (회복)	요인2 (분출)	요인3 (강렬한 느낌)	요인4 (오락)	요인5 (주의전환)	요인6 (위로)
회복	1					
분출	.22	1				
강렬한 느낌	.40	.28	1			
오락	.45	.04	.18	1		
주의전환	.51	.35	.31	.39	1	
위로	.60	.43	.51	.26	.59	1

표 3. 문항 수에 따른 6요인 MMR 모형에 대한 확인적 요인분석의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
6요인 18문항 모형	201.2	120	.964	.954	.059

주. CFI=comparative fit index, TLI=Tucker-Lewis index, RMSEA=root mean square error of approximation

성에 따라 정리한 6요인 18문항 모형은 적합한 것으로 나타났다.

신뢰도와 하위 요인 간 상관

음악 사용 기분조절 척도의 내적 합치도 계수와 하위 요인 간 상관계수를 표 4에 제시하였다. 척도 전체 문항의 Cronbach α 는 .91로 양호한 내적 합치도를 보여주었으며, 하위 요인 별로 살펴보면 ‘회복’ .90, ‘분출’ .93, ‘강렬한 감정’ .85, ‘오락’ .80, ‘주의전환’ .83, ‘위로’ .86으로 나타났다. 상관 계수 값은 .21에서 .66사이로, 하위 6개 요인 간에 모두 유의한 정적 상관을 보였다.

하위척도의 남녀 차이 검증

음악 사용 기분조절 척도의 하위요인 별로

남녀 집단 간 유의미한 차이가 있는지 확인하기 위하여 요인 점수 평균을 비교하는 *t*검증을 실시한 결과, 척도 전체 점수와 하위요인 점수 모두에서 유의미한 성차는 나타나지 않았다. 즉, 기분을 조절하기 위하여 음악을 감상하는 양상은 성별 차이 없이 유사하다고 볼 수 있다.

수렴 및 변별타당도

음악 사용 기분조절 척도의 각 하위 요인이 음악의 기능, 부적 기분조절 기대, 정서조절방략, 정서지능과 어떠한 관계를 나타내는지 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다(표 5, 표 6). 상관분석 결과, 음악 사용 기분조절 척도는 음악의 기능, 부적 기분조절 기대, 재해석, 주의와 유의한 정적 상관을 보였고, 억제와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 구체적으로, 부적 기분조절 기대는 ‘회복’($r = .19, p < .01$), ‘오락’($r = .15,$

표 4. 음악 사용 기분조절 하위요인의 평균, 표준편차 및 신뢰도 및 하위요인 간 상관

	회복	분출	강렬한 느낌	오락	주의전환	위로
회복	-					
분출	.25**	-				
강렬한 느낌	.45**	.33**	-			
오락	.50**	.21**	.25**	-		
주의전환	.61**	.34**	.43**	.37**	-	
위로	.61**	.38**	.50**	.34**	.66**	-
평균	3.90	2.24	3.67	3.88	3.50	3.43
표준편차	.82	1.09	.95	.87	.87	.88
내적합치도 계수	.90	.93	.85	.80	.83	.86

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

표 5. 음악 사용 기본조절 척도와 일반적인 정서조절과의 상관계수 및 일반적인 정서조절 점수의 기술통계(N=197)

	부적 기본조절 기대	재해석	억제	주의
MMR	.05	.13	-.04	.20**
회복	.19**	.21**	-.05	.28**
분출	-.14	.07	.06	.05
강렬한 느낌	.04	.14*	-.02	.09
오락	.15*	.04	-.12	.21**
주의전환	.00	.01	-.05	.16*
위로	.00	.10	.01	.11
평균	3.65	4.82	3.77	3.59
표준편차	.53	.92	1.27	.52

주. MMR=음악 사용 기본조절 척도

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

표 6. 음악 사용 기본조절 척도와 음악의 기능 간 상관계수 및 음악의 기능 점수의 기술통계(N=197)

	친구	가족	해소	정서	춤	배경	집중	정치	문화	가치
MMR	.59**	.33**	.71**	.55**	.30**	.53**	.42**	.15*	-.00	.47**
회복	.43**	.29**	.60**	.44**	.25**	.50**	.31**	.05	.04	.38**
분출	.33**	.14*	.29**	.25**	.23**	.21**	.15*	.29**	.03	.18*
강렬한 느낌	.45**	.28**	.51**	.54**	.20**	.22**	.27**	.09	.07	.51**
오락	.41**	.28**	.37**	.28**	.29**	.66**	.32**	-.02	-.07	.26**
주의전환	.42**	.16*	.61**	.35**	.21**	.37**	.36**	.06	-.08	.32**
위로	.50**	.27**	.68**	.49**	.10	.36**	.42**	.11	-.01	.40**
평균	3.27	2.53	3.81	3.87	2.96	3.07	3.03	1.52	3.38	3.60
표준편차	.79	1.01	.70	.80	1.08	1.05	1.07	.72	.81	.88

주. MMR=음악 사용 기본조절 척도, 친구=친구와의 유대 기능, 가족=가족 내에서의 유대 기능, 해소=분출/스트레스 해소 기능, 정서=정서적 기능, 춤=춤추기 기능, 배경=배경 음악으로서의 기능, 집중=집중 기능, 정치=정치적 태도 표현 기능, 문화=문화적 정체성 기능, 가치=개인의 가치 형성 기능

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

$p < .05$)과 유의미한 정적 상관을 보였고, 재해석은 '회복'($r = .21, p < .01$), '강렬한 느낌'($r = .14, p < .05$)과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 주의는 음악 사용 기본조절 전체 점수($r = .20, p < .01$), '회복'($r = .28, p < .01$), '오락'($r = .21, p < .01$), '주의전환'($r = .16, p < .05$)과 유의미한 정적

상관을 보였다. 음악 사용 기본조절은 음악의 10가지 기능과 전반적으로 유의한 상관관계를 나타내었는데 친구와의 유대 기능($r = .59, p < .01$), 가족 내에서의 유대 기능($r = .33, p < .01$), 분출/스트레스 해소 기능($r = .71, p < .01$), 정서적 기능($r = .55, p < .01$), 춤추기 기능($r = .30, p <$

.01), 배경 음악으로서의 기능($r = .53, p < .01$), 집중 기능($r = .42, p < .01$), 개인의 가치 형성 기능($r = .47, p < .01$)과 정적 상관을 보였으며 음악 사용 기분조절 하위 방략들도 마찬가지로 위의 음악 기능들과 유의한 정적 상관 패턴을 나타내었다. 그러나 정치적 태도 표현 기능은 음악 사용 기분조절 전체 점수($r = .15, p < .05$)와 '분출'($r = .29, p < .01$)에서만 유의한 정적 상관을 보였으며 문화적 정체성 기능은 어떤 음악 사용 기분조절 방략과도 유의한 상관을 보이지 않았다. 음악의 기능 척도에 포함된 개인, 사회/문화 범주 중에서 개인 범주에 속하는 대부분의 기능과 유의한 관계를 나타낸 점은 음악 사용 기분조절 척도의 문항들이 기술하는 맥락이 주로 개인 내적으로 일어난다는 점을 고려했을 때 납득할 수 있는 결과이다.

논 의

본 연구에서는 음악을 사용한 기분조절 방략을 측정하는 도구인 MMR을 한국어로 번안하고 대학생 집단을 대상으로 요인구조를 확인하고 타당화하였다. 우선 탐색적 요인분석을 통해 6요인 구조를 발견하였고, 확인적 요인분석으로 6요인 구조가 적합하다는 것을 검증하였다. 또한 문항의 내적합치도 검사로 척도의 신뢰성을 확인하였고, 관련 변인과의 상관관계를 살펴봄으로써 구성타당도를 검증하였다.

한국어로 번안된 음악 사용 기분조절 척도는 탐색적 요인분석 결과 총 7가지 하위 요인으로 구성된 원 척도와는 달리 6요인 구조를 갖는 것으로 나타났다. '회복', '분출', '강렬한 느낌', '오락', '주의전환', '위로' 요인은 원 척도와 동일하게 구성되었지만, '정신활동'은 독립적인 요인으로 나타나지 않았다. 원 척도의 타당화 연구에서 실시한 요인분석에서 '정신활동' 문항들이 '주의전환' 요인에 교차부하되는 경향을 보였는데(Saarikallio, 2012), 이처럼 '주의전환'과 '정

신활동' 두 요인이 뚜렷하게 구분되지 않는다는 점이 탐색적 요인분석을 실시하지 않음으로 인해 간과될 수밖에 없었던 것으로 보인다.

탐색적 요인분석에서 확인한 6요인 구조 모형이 적합한지 알아보기 위해 실시한 확인적 요인분석 결과 각 요인의 문항 수를 3개로 줄인 6요인 18문항 모형의 적합도가 적절함을 확인하였다. 또한 하위 요인 간 상관을 살펴본 결과 음악 사용 기분조절 척도의 하위 요인들이 개념상 중첩되지만 서로 구별되는 개념이라는 것을 확인하였다.

척도의 수렴타당도를 확인하기 위해 음악의 기능, 부적 기분조절 기대, 정서조절방략, 정서지능과의 상관관계를 살펴본 결과, 가설대로 유의하지만 높지 않은 정적 상관관계수가 발견되어 음악과 관련된 기분조절이 일반적인 정서조절과 연관이 있지만 구분되는 구성개념이라는 점을 확인하였다. 음악 사용 기분조절 척도는 보다 긍정적인 정서조절방략을 측정하는 척도들과 대체적으로 정적인 상관을 보여 음악이 기분조절의 적응적인 수단이라는 점을 시사했다. 선행 연구에서와 마찬가지로 관련 변인들 중 부적 기분조절 기대, 재해석, 주의가 음악 사용 기분조절 척도와 유의한 정적 상관을 나타냈는데(Saarikallio, 2008), 이 결과를 통해 음악이 선행사건 중심적인 정서의 인지적 처리과정과 관련 있으며 음악이 감정 경험의 틀로서 작용하여 생각을 재구성하도록 촉진하는 역할을 한다고 볼 수 있다(DeNora, 1999; Larson, 1995; Ruud, 1997). 또한 음악과 관련된 기분조절이 기분을 개선하는 방식 중 하나의 독특한 형태라는 주장을 뒷받침하는 것이기도 하다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). Saarikallio(2012)는 원 척도의 수렴타당도를 확인하기 위해 연구에 포함한 여러 정서조절 척도 중 재해석이 음악과 관련된 기분조절의 특성을 잘 반영한다고 설명하기도 하였는데, 그 이유는 재해석과 여러 MMR문항들이 공통적으로 인지적 처리과정에 초점을 두고 있으며 정서 반응 초기 단계의 감정 상태를 수정하는 문항들로 구

성되어 있기 때문이다. 또한 음악 감상은 정서를 억제하는 것이 아니라 드러내고 표현하는 것과 가깝기 때문에 정서조절 방략 중 억제와는 상관이 없을 것이라는 가설대로 음악 사용 기분조절 척도와 억제 사이에 유의미한 상관관계는 나타나지 않았다. 개인, 사회/문화 범주에서의 음악의 다양한 기능들 중에서는 개인 내에 초점을 둔 음악의 기능들이 음악 사용 기분조절 척도와 유의한 정적 상관관계를 나타냄으로써 음악을 통한 기분조절이 개인 내적인 과정이라는 것을 알 수 있었다.

마지막으로 본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 대학생을 대상으로 자료를 수집하고 분석하였기 때문에 본 연구 결과를 모든 연령대의 집단에 일반화시키기 어렵다는 점을 염두에 두어야 한다. 원 척도가 개발된 배경이 청소년을 대상으로 한 질적 연구이며(Saarikallio & Erkkilä, 2007) 척도의 문항들도 청소년들의 인터뷰 자료에 포함된 어휘와 표현들로 구성되었기 때문에 본 연구의 대상이 주로 십대 후반에서 이십대 초반의 학부생이라는 점은 문제되지 않지만, 음악을 이용한 자기 조절이 전 연령대에서 일어나는 현상이며 나이가 들에 따라 음악의 영향력에 대한 이해가 깊어지고 개인적인 삶의 경험과 음악적 경험 사이의 연결이 강화된다는 점에 근거했을 때(Saarikallio, 2010), 청소년기와 초기 청년기 이외의 연령대에서 일어나는 음악을 통한 기분조절에 대한 연구의 필요성도 간과할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 타당화한 음악 사용 기분조절 척도를 다양한 연령대를 대상으로 실시하여 교차타당도를 확보하고 나아가 다양한 연령대의 특성을 고려하여 특정 연령대에 적합하도록 문항을 수정하는 과정도 고려해야 할 것이다. 이외에도 연령 이외의 다양한 인구학적 배경과 음악에 대한 친숙성, 전문성 등을 기준으로 집단을 구분하여 척도 점수에서 어떠한 차이가 나타나는 지 살피는 것도 척도의 타당화와 관련하여 의미 있는 후속 연구가 될

것이다.

둘째, 음악 사용 기분조절 척도는 다양한 음악 활동 중에서도 음악 감상에만 초점을 둔 척도이다. 일상생활에서 가장 쉽게 접하고 참여할 수 있는 음악적 활동은 음악 감상이지만, 감상 활동 이외에도 노래를 부르거나 음악에 맞춰 춤을 추고 악기를 연주하고 작곡을 하는 등 청소년이 경험하는 음악적 활동은 다양한 것으로 나타났다(Saarikallio & Erkkilä, 2007). 원 척도가 음악 감상을 주축으로 개발된 이유는 음악 감상이 모든 기분조절 방략에서 수반되는 대표적인 음악 활동이었기 때문이지만(Saarikallio & Erkkilä, 2007), 음악 감상 이외의 다른 음악 관련 활동들 또한 기분조절 방략과 부분적으로 연관이 있을 수 있기 때문에 후속 연구에서 구체적으로 다룰 필요가 있다.

셋째, 음악 사용 기분조절 척도의 수렴타당도 확인을 위해 일반적인 정서조절을 측정하는 척도들과의 상관관계를 살펴본 결과, 음악 사용 기분조절 전체 점수와는 유의한 정적 상관을 나타냈지만 하위 방략들과의 상관은 차별적으로 나타나는 경향을 보였다. 구체적으로, '회복'은 부정적 기분조절 기대, 재해석, 주의와 모두 유의미한 정적상관을 나타낸 반면 '강렬한 느낌'은 재해석과만 유의미한 정적상관을 보였고, '오락'은 부정적 기분조절 기대와 주의와, '위로'는 주의와만 정적상관을 보였다. '분출'은 어떤 준거변인과도 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 이렇게 하위 방략들 간에 차이가 나타나는 것은 각각의 방략을 사용하는 상황과 관련된 감정 상태가 다르거나, 방략별로 감정이 활성화되는 과정상 시점이 다르기 때문일 가능성을 고려할 수 있다. 따라서 후속 연구에서 본 상관분석 결과를 타당하게 설명할 수 있는 과정을 살피는 것도 의미 있을 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서는 수렴 및 변별타당도 확인을 위해 소수의 관련 변인들과의 관계만을 확인하였지만 후속 연구에서는 음악과 정서조절과 관련 있는 여러 변인 간의 관계를 더 탐색해 볼

필요가 있다. 예를 들어, 인지적 재해석을 이용한 정서조절 전략은 심리적 안녕감과 정적 상관 이 있다고 밝혀진 바 있고(Gross & John, 2003), 정서에 적응적으로 대처하는 능력의 결핍이 우울, 경계선 성격장애, 물질관련 장애, 섭식 장애, 신체형 장애 등 다수의 정신 병리적 증상과 관련이 있을 만큼 정서를 조절하는 능력은 심리적, 신체적 건강과 연관이 있는데(Berking & Wupperman, 2012), 후속 연구에서 음악 사용 기분조절이 심리적 안녕감과 건강에 미치는 영향력을 확인함으로써 척도의 구성타당도를 높일 수 있을 것이다. 이외에도 개인의 성격 특질이나 음악교육 배경에 따라 음악을 사용해서 기분을 조절하는 양상이 어떻게 차별적으로 나타나는 지 확인하는 것 또한 의미 있는 후속 연구가 될 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 음악과 정서분야에서의 활용 가능성이 높으나 아직 국내에 소개되지 않았던 음악 감상을 통해 기분을 조절하는 양상에서의 개인차를 측정할 수 있는 도구인 MMR을 한국어로 번안 및 타당화하였다는 의의가 있다. 개인의 특성에 따라 효과적인 음악 감상 전략이 어떤 것인지 파악하고 실제로 기분을 유지하거나 변화시키는 데 적용하는 일은 정서조절 분야에서 시사하는 바가 크다. 정서를 적절하게 조절하는 능력은 정신건강에 영향을 미치는데, 특히 청소년기에 정서조절 능력과 정신건강 사이의 연관성이 강한 것으로 나타났다(이원화, 이지영, 2011; 홍주현, 심은정, 2013에서 재인용). 청소년기는 발달단계상 불안정한 상태에 있고 감수성이 예민하며 강렬한 정서적 반응을 보이는 것이 특징적이다. 또한 자신의 행동을 통제하기 어려워 부적절한 방식으로 반응하기도 하며 사소한 자극에도 흥분하거나 분노하는 등 강한 정서적 반응을 보이기 때문에, 청소년기의 강한 정서반응을 적절히 조절하는 능력은 그 어느 시기보다 생활 적응에 매우 중요한 역할을 한다(이원화, 이지영, 2011). 음악은 청소년기의 정서조절에서 효과적인 역할

을 할 수 있는데, 그 이유는 청소년기에 평균적으로 총 10,000시간의 능동적인 음악 감상을 할 만큼 음악이 청소년의 삶에 밀접하게 자리 잡고 있기 때문이다(Tarrant, North, & Hargreaves, 2000; Miranda, 2013에서 재인용). 음악이 정서조절과 같은 청소년 발달의 핵심적인 측면에 영향을 미칠 수 있으므로(Miranda, 2013), 개인의 특성에 따라 음악 감상을 사용하는 양상에서 어떠한 차이점이 있으며 나아가 이러한 차이점이 발달에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것은 중요한 연구주제이다. 따라서 음악 사용 기분조절 전략을 청소년들의 기분조절에 도움을 줄 수 있는 체계적인 기분조절 훈련에 활용하는 방안을 제안할 수 있다. 구체적으로, 본 척도를 청소년과 초기 청년기의 학생들에게 실시하고 스스로에게 가장 효과적인 음악 감상 방식을 파악할 수 있게 한 후 해당 전략을 일상생활에서 어떻게 지속적으로 활용할 수 있는지 돕는 프로그램을 제공함으로써 이들이 보다 건강한 감정 상태를 유지할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

또한 본 연구에서는 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 모두 실시함으로써 척도의 요인 구조 확인을 보다 공고히 하여 확인적 요인분석만을 실시했던 원 척도 타당화 연구의 제한점을 보완하였다는 의의를 갖는다. 이에 본 연구에서 타당화한 음악 사용 기분조절 척도가 앞으로 음악과 정서 연구 분야에서 기분조절 전략으로서의 음악의 활용에 대해 탐색할 수 있는 수단으로서 유용하게 사용될 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

- 김지연, 김민희, 민경환 (2012). 한국판 노인차별주의 척도의 타당화: 대학생 표본을 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 26(4), 89-106.
- 손재민 (2005). 정서조절 전략 사용에서의 개인차: 인

- 지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 석사학위 논문.
- 옥수정 (2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서조절 전략. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서 지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절전략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교연구. 인간이해, 32(2), 195-212.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- 홍주현, 심은정 (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 195-212.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bhattacharya, J., Petsche, H., Feldmann, U., & Rescher, B. (2001). EEG gamma-band phase synchronization between posterior and frontal cortex during mental rotation in humans. *Neuroscience Letters*, 311(1), 29-32.
- Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle: University of Washington Press.
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 98(20), 11818-11823.
- Boer, D., Fischer, R., Tekman, H. G., Abubakar, a., Njenga, J., & Zenger, M. (2012). Young people's topography of musical functions: Personal, social and cultural experiences with music across genders and six societies. *International Journal of Psychology*, 47(5), 355-369.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21(2), 230-258.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3), 546-563.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98(2), 175-185.
- Chin, T. C., & Richard, N. S. (2011). The Music USE(MUSE) Questionnaire: an instrument to measure engagement in music. *Music Perception*, 29(4), 429-446.
- Christenson, P. G., DeBenedittis, P., & Lindlof, T. R. (1985). Children's use of audio media. *Communication Research*, 12(3), 327-343.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Davidson, R. J., Fox, A., & Kalin, N. H. (2007). Neural bases of emotion regulation in nonhuman primates and humans. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 47-68). New York: Guilford Press.
- DeNora, T. (1999). Music as a technology of the self. *Poetics: Journal of Empirical Research on Literature, the Media, and the Arts*, 27, 31-56.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299.
- Gabrielsson, A., & Lindstöm Wik, S. (2003). Strong

- experiences related to music: a descriptive system. *Musicae Scientiae*, 7(2), 157-217.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1998b). Sharpening the focus: emotion regulation, arousal, and social competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287-290.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Richard, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Janata, P., Birk, J. S., Van Horn, J. D., Leman, M., Tillmann, B., & Bharucha, J. J. (2002). The cortical topography of tonal structures underlying Western music. *Science*, 298(5601), 2167-2170.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). Introduction: aims, organization, and terminology. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda(Eds.), *Music and emotion: theory, research, applications*(pp. 3-12). New York: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., & Faunce, G. (2004). The impact of group singing on mood, coping and perceived pain in chronic pain patients attending a multidisciplinary pain clinic. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 241-258.
- Koelsch, S., Fritz, T., von Cramon, D. Y., Muller, K., & Friederici, A. D. (2006). Investigating emotion with music: An fMRI study. *Human Brain Mapping*, 27(3), 239-250.
- Koelsch, S., Kasper, E., Sammler, D., Schulze, K., Gunter, T., & Friederici, A. D. (2004). Music, language and meaning: Brain signatures of semantic processing. *Nature Neuroscience*, 7(3), 302-307.
- Konečni, V. J., Brown, A., & Wanic, R. A. (2008). Comparative effects of music and recalled life-events on emotional state. *Psychology of Music*, 36(3), 289-308.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Larson, R. (1995). Secrets in the bedroom: Adolescents' private use of media. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 535-549.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3(4), 361-377.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4(1), 84-99.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology*

- Bulletin*, 32(5), 589-602.
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5-22.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The Importance of music to adolescents. *British Journal of Education Psychology*, 70, 255-272.
- Parker, G. B., & Brown, L. B. (1982). Coping behaviors that mediate between life events and depression. *Archives of General Psychiatry*, 39(12), 1386-1391.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3-23). New York: Wiley.
- Pelletier, C. L. (2004). The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. *Journal of Music Therapy*, 41(3), 192-214.
- Roe, K. (1985). Swedish youth and music: listening patterns and motivations. *Communication Research*, 12(3), 353-362.
- Ruud, E. (1997). Music and the quality of life. *Nordic Journal of Music Therapy*, 6(2), 86-97.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291-309.
- Saarikallio, S. (2010). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307-327.
- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the brief music in mood regulation scale (B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97-105.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescent's mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88-109.
- Saarikallio, S., Nieminen, S., & Brattico, E. (2012). Affective reactions to musical stimuli reflect emotional use of music in everyday life. *Musicae Scientiae*, 17(1), 27-39.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Golman, 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, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sloboda, J. A., & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda(Eds.), *Music and emotion: theory and research*(pp. 71-104). New York: Oxford University Press.
- Tervo, J. (2001). Music therapy for adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6(1), 79-91.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Thoma, M. V., Scholz, U., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2012). Listening to music and physiological and psychological functioning: the mediating role of emotion regulation and stress reactivity. *Psychology and Health*, 27(2), 227-241.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Developmental and Psychopathology*, 8(1), 163-182.
- Thomson, C. J., Reece, J. E., & Benedetto, M. D. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 18(2), 150-165.
- Wells, A., & Hakanen, E. A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68(3), 445-454.

West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995).

Structural equation models with nonnormal variables: problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.

Zilmann, D., & Gan, S. (1997). Musical taste in adolescents. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Eds.), *The social psychology of music* (pp. 161-187). Oxford: Oxford University Press.

1 차원고접수 : 2014. 10. 03.

수정원고접수 : 2015. 01. 28.

최종게재결정 : 2015. 01. 29.

Validation of the Music in Mood Regulation Scale in Korean sample

Jung Yun Lee

Kyung Hwan Min

Minhee Kim

Seoul National University

Korea Counseling Graduate University

This study aims to validate the Korean Music in Mood Regulation Scale developed by Saarikallio(2012), which measures the differential use of mood regulatory strategies while listening to music. A survey was conducted in two separate groups of undergraduate students(N=252 and N=197) to validate the instrument. Exploratory factor analysis with sample A and confirmatory factor analysis with sample B were conducted. The result of exploratory factor analysis on sample A found evidence regarding six factor structure: revival, discharge, strong sensation, entertainment, diversion and solace. In the confirmatory factor analysis, the measurement model on sample B provided a 18 item scale for the Korean Music in Mood Regulation, showing adequate internal consistency and reliability. In addition, the correlation with other scales measuring general affect regulation was as expected. Specifically, Korean MMR showed positive correlation with functions of music, negative mood regulation, reappraisal and attention, indicating convergent validity, while the correlation with suppression was insignificant. These results suggest that the Korean Music in Mood Regulation scale is a reliable and valid instrument for measuring the use of different strategies related to music listening and mood regulation. The implications, limitations and suggestions for further studies are discussed.

Keywords : Music in Mood Regulation Scale(MMR), music, mood regulation, factor structure

부 록

MMR의 하위요인 별 원문항과 한국어로 번안된 문항

요인	번호	MMR문항
오락 (entertainment)	1	혼자 집에서 바쁘게 일할 때, 나는 배경 음악이 있는 것을 좋아한다. (When I'm busy around the house and no one else is around, I like to have some music on the background.)
	2	나는 외출할 때(예. 학교, 취미, 파티), 그에 알맞은 기분을 내기 위해 음악을 듣는다. (When I'm going out (for example for school, hobbies, or a party), I listen to music to get myself in the right mood.)
	3	나는 청소와 다른 집안일을 보다 즐겁게 하기 위해서 음악을 듣는다. (I listen to music to make cleaning and doing other housework more pleasant.)
	4	나는 분위기를 보다 즐겁게 하기 위해서 대개 배경음악을 듣는다. (I usually put background music on to make the atmosphere more pleasant.)
회복 (revival)	5	나는 피로에 지쳤을 때 음악을 듣는 것으로 휴식을 취한다. (When I'm tired out, I rest by listening to music.)
	6	음악을 듣는 것은 내가 긴장을 푸는 데 도움이 안 된다(R). (Listening to music doesn't help me to relax.)(R)
	7	나는 힘든 하루를 보낸 후에 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다. (I listen to music to perk up after a rough day.)
	8	나는 지쳤을 때 기운을 북돋기 위해서 음악을 듣는다. (When I'm exhausted, I listen to music to perk up.)
	9	나는 지쳤을 때 음악에서 새로운 활기를 얻는다. (When I'm exhausted, I get new energy from music.)
	10	나는 바쁜 하루 중, 숨 돌릴 틈을 갖기 위해 음악을 듣는다. (I listen to music to get a breathing space in the middle of a busy day.)
강렬한 느낌 (strong sensation)	11	음악을 듣는 것은 내가 휴식을 취하는 것을 돕는다. (Listening to music helps me to relax)
	12	나의 영혼을 온전히 음악에 쏟는 것은 굉장한 느낌이다. (I feel fantastic putting my soul fully into the music.)
	13	음악은 내가 감명 깊은 경험을 하도록 해주었다. (Music has offered me magnificent experiences.)
	14	음악은 나에게 잊지 못할 순간을 만들어준다. (Music offers me unforgettable moments.)
	15	음악은 내게 강렬한 정서적 경험을 불러일으키지 못한다(R). (Music does not evoke strong emotional experiences in me.)(R)
	16	나는 감정을 불러일으키는 음악을 듣고 싶다. (I want to listen to music that evokes feelings in me.)
	17	나는 온몸으로 음악을 느끼고 싶다. (I want to feel the music in my whole body.)
	18	나는 가끔 음악이 너무 좋다고 느껴져서 소름이 돋는다(좋은 의미로). (Sometimes music feels so great that I get goose bumps(in a positive sense.))
주의전환 (diversion)	19	스트레스를 주는 생각이 머리 속을 끊임없이 맴돌 때, 나는 그것을 잊기 위해 음악을 듣는다. (When stressful thoughts keeps going round and round in my head, I start to listen to music to get them off my mind.)
	20	나에게 음악은 걱정을 잊을 수 있는 방법이다. (For me, music is a way to forget about my worries.)

(계속)

요인	번호	MMR문항
주의전환 (diversion)	21	음악을 듣는 것은 내 마음을 어지럽히는 것을 차단하도록 도와준다. (Listening to music helps to block out disturbing factors from my mind.)
	22	나는 기분이 나쁠 때 즐거운, 음악 관련된 활동을 함으로써 기분이 좋아지도록 노력한다. (When I feel bad, I try to get myself in a better mood by engaging in some nice, music-related activity.)
	23	음악의 도움으로도 걱정을 잠시도 잊을 수 없다(R). (I can't push my worries aside with the help of music.)(R)
분출 (discharge)	24	화가 났을 때, 나는 내 분노를 표현하는 음악을 듣는 것으로 화를 분출한다. (When I get angry, I give vent to my anger by listening to music that expresses my anger.)
	25	모든 것이 절망적으로 느껴질 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다. (When everything feels miserable, I start to listen to music that expresses these feelings.)
	26	누군가에게 화가 났을 때, 나는 내 분노를 표현해주는 음악을 듣는다. (When I'm angry with someone, I listen to music that expresses my anger.)
	27	나는 매우 화가 날 때, 분노를 표현하는 음악을 듣고 싶다. (When I'm really angry, I feel like listening to some angry music.)
	28	나는 화가 날 때, 분노를 표현하는 음악을 거의 듣지 않는다(R). (When I'm angry, I almost never listen to angry music.)(R)
29	모든 것이 안 좋게 느껴질 때, 나의 나쁜 기분을 표현하는 음악을 듣는 것은 도움이 된다. (When everything feels bad, it helps me to listen to music that expresses my bad feelings.)	
정신활동 (mental work)	30	음악은 내가 힘든 경험을 이겨내는데 도움이 되곤 했다. (Music has helped me to work through hard experiences.)
	31	음악은 내 안의 다양한 느낌을 이해하도록 돕는다. (Music helps me to understand different feelings in myself.)
	32	음악을 듣는 것은 나에게 일어났던 여러 일들을 상기시키고 그에 대해 생각하게 한다. (Listening to music takes me back and gets me thinking about different things that have happened to me.)
	33	음악은 내가 중요한 문제에 대해 생각하도록 영감을 준다. (Music inspires me to think about important issues.)
위로 (solace)	34	무언가로 인해 속상할 때, 내 감정을 명확하게 해주는데 음악은 도움이 된다. (When I'm distressed by something, music helps me to clarify my feelings.)
	35	무언가 나를 괴롭게 할 때, 나는 음악에서 위안을 얻는다. (When something is troubling me, I find solace in music.)
	36	나는 걱정에 휩싸였을 때 위안을 삼기 위해 음악을 듣는다. (I listen to music to find solace when worries overwhelm me.)
	37	슬플 때 음악을 드는 것은 내게 위로가 되지 않는다(R). (Listening to music doesn't comfort me in my sorrows.)(R)
	38	모든 것이 안 좋게 느껴질 때 음악은 나를 이해하고 위로해준다. (When everything feels bad, music understands and comforts me.)
	39	음악은 내 걱정을 이해해주는 친구와도 같다. (Music is like a friend who understands my worries.)
	40	나는 슬플 때 음악을 들으면 위로가 된다. (When I'm feeling sad, listening to music comforts me.)

주. R= 역문항