

# 마음챙김 명상 애플리케이션 사용자 경험 연구 : 코끼리와 마보를 중심으로

## A Study of User Experience of Mindfulness Meditation Application : Focused on Kokkiri and Mabo

윤수빈<sup>1</sup>, 김승인<sup>2\*</sup>

Subin Yoon<sup>1</sup>, Seung In Kim<sup>2\*</sup>

### 요약

본 연구는 마음챙김 명상 애플리케이션 서비스의 사용자 경험에 관하여 분석한 연구이다. 현대인들이 겪는 원인불명의 스트레스는 심리적 불안정에서 기인하는 경우가 많다. 마음의 병에서 오는 다양한 질병인 만성통증, 비만, 우울증, 트라우마 증후군, 강박장애 등에 명상은 과학적으로도 효과가 있음이 증명되고 있다. 이러한 마음챙김 명상 애플리케이션 사용자 경험을 고찰하고자 국내 마음챙김 명상 애플리케이션 코끼리와 마보의 사용자 경험을 비교·분석하였다. 연구 방법으로는 UI/UX 디자인 관련업에 종사 중인 20대~40대 남녀 전문가를 대상으로 MARS 질 평가도구를 이용해 참여, 기능성, 심미성, 정보, 총 4가지 요소를 이용해 사용자 경험을 분석하였으며, 1:1 심층 인터뷰를 통해 사용자가 실험대상 애플리케이션인 코끼리와 마보를 사용할 때 어떻게 경험하게 되는지 분석하였다. 그 결과, 심미성 측면에서 봤을 때, 그래픽의 색감 및 시각적 효과가 좋았으며, 첫 화면에서 '명상 음악'이 흘러나와 신규로 유입되어 명상에 몰입하는 데 도움이 되었으며, 기능성 측면에서 '명상 일기' 기능은 명상하면서 떠오르는 생각, 감정 등을 직접 쓸 수도 있고, 다른 사람들과 공유나 공감을 할 수 있는 콘텐츠로 사용자가 긍정적인 경험을 하게 하였고, 기능의 분류가 잘 되어 있어 직관적인 사용을 유도하였다.

핵심어 : 마음챙김, 명상, 사용자 경험, 우울감, 스트레스

### Abstract

This study is a study on user experience of mindfulness meditation service. The unexplained stress that modern people experience is often caused by psychological instability. Meditation has been scientifically proven to be effective in chronic pain, obesity, depression, trauma syndrome, and obsessive-compulsive disorder, which are various diseases caused by mental illness. In order to examine the user experience of these mindfulness meditation applications, the user experiences of domestic mindfulness meditation applications Elephant and Mabo were compared and analyzed. As a research method, the user experience was analyzed using the MARS quality evaluation tool for male and female experts in their 20s to 40s who

1 Department of Interaction Design, Hongik University, Seoul, Korea [Graduate Student]  
e-mail: dbstnqls123@naver.com

2 Department of Digital Media Design, IDAS, Hongik University, Seoul, Korea [Professor]  
e-mail: r2d2kim@naver.com (Corresponding author)

Received(January 21, 2025), Review Result(1st: February 14, 2025), Accepted(March 7, 2025), Published(March 31, 2025)



© 2025 The Authors. Published by NCISS.  
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.  
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

are engaged in UI/UX design-related industries, using a total of 4 factors: participation, functionality, aesthetics, and information. 1: 1 in-depth interviews were conducted to analyze how users feel and think when using the application. As a result, in terms of aesthetics, the color and visual effect of the graphics were good, and 'meditation music' flowed from the first screen and was introduced as a new one, helping to immerse in meditation. In terms of functionality, the 'meditation diary' function You can directly write your thoughts and emotions while meditating, and the content that you can share or empathize with others has made the user have a positive experience, and the well-categorized functions induce intuitive use.

Keyword : Mindfulness, Meditation, User Experience, Depression, Stress

## 1. 서론

### 1.1 연구의 배경 및 연구 목적

본 연구는 마음챙김 명상 애플리케이션에 관한 사용자 경험을 분석한 연구이다. 현대인들이 겪는 원인불명의 스트레스는 심리적 불안정에서 기인하는 경우가 많다. 마음의 병에서 오는 다양한 질병인 만성통증, 비만, 우울증, 트라우마 증후군, 강박장애 등에 명상은 과학적으로도 효과가 있음이 증명되고 있다. 특히 명상은 급변하는 현대 사회 속에 고립무원으로 일어나는 자살 예방의 방법으로도 활용되고 있다 [1]. 우리나라에서는 불안이나 우울증 등의 심리적인 문제에 관하여 의지가 나약해서 역경을 극복하지 못한 것이라 여기는 경향이 강한 경향이 있다. 그래서 우울증, 불안 등 심리적인 고통을 겪어도 스스로에 대한 잘못된 문제라고 판단하여 최대한 감추게 되고, 어떻게든 스스로의 의지만으로 해결하려고 한다. 스마트폰 애플리케이션(Application, 이하 앱)을 활용하여 심리치료에 참여하는 경우에 심리치료대상자들은 궁금한 점을 즉각적으로 질문할 수 있으며, 심리치료자가 심리치료대상자들에게 효율적인 피드백을 제공해 줄 수 있다. 이러한 과정을 통해 효율적인 마음 관리 방법을 배울 수 있다. 마니(Mani 2015)에 따르면 10일 동안 하루 10분 마음챙김 앱을 활용한 성인들의 우울을 측정한 결과 유의미한 우울의 감소를 확인할 수 있었다. 또한, 마음챙김 앱을 반복적으로 사용한 사람들이 스트레스, 불안, 우울 등이 현저히 감소되었다는 선행연구도 다수 있다 [2]. 본 연구는 사회 양상을 반영한 이론적 배경을 바탕으로 마음챙김 명상 애플리케이션 코끼리와 마보를 대상으로 참여, 기능성, 심미성, 정보 측면에서 애플리케이션의 질을 분석함에 따라서 사용자의 총체적인 경험에 미치는 유의미한 영향을 분석한다. 이후 사용자들이 감각적으로 경험하게 되는 공통적인 문제점을 발견하여 실험 대상 애플리케이션의 개선해야할 사항을 제시하는 것에 목적이 있다.

### 1.2 연구 방법 및 범위

연구 배경과 목적에 따라 마음챙김 명상 애플리케이션 코끼리와 마보를 중심으로 연구를 진행하고자 한다. 처음으로 문헌조사와 선행연구를 통해 마음챙김 명상의 정의 및 사회적 양상에 대해

알아보고, 코로나 팬데믹 이후 마음챙김 명상에 대한 사회적 변화 양상에 따른 이론적 근거를 마련하였다. 이론적 고찰을 통해 선정된 코끼리와 마보의 사용자 경험에 관하여 전문가를 대상으로 MARS 질 평가방법으로 측정된 결과를 통해 비교 분석하였고, 이를 통해 두 애플리케이션의 참여, 심미성, 기능성, 정보 요소를 확인하여 심층 인터뷰를 진행하였다. 이후 사용자가 해당 앱을 사용할 때 어떻게 감각적으로 경험하게 되는지 분석하고자 심층 인터뷰 기법을 활용하여 분석함으로써 사용성 향상에 필요한 개선사항을 제안하였다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 마음챙김 명상의 중요성

마음챙김이란 대상에 주의를 집중하되 어떠한 선입관도 개입하지 않는, 순수한 주의를 기울이는 것으로 이러한 주의를 통해 알아차림을 가능하게 한다. 마음챙김 명상은 동기와 인지, 감각, 정서, 느낌 등 자신의 상태를 잘 알 수 있게 하며, 자신의 스트레스 반응 역시 잘 알아차리게 해 스트레스 관리를 도와준다고 할 수 있다. 김정호의 연구에서 마음챙김 명상의 인지행동 치료적 함의는 다음과 같다. 마음챙김은 첫째, 몸과 마음을 이완시켜 불안, 우울, 분노 등의 부정적 정서를 다루고 편안함을 경험하게 해 준다. 둘째, 자동으로 활성화되던 역기능적 인지와 동기가 약화되어 부정적 정서를 경험하는 일이 감소된다. 셋째, 자기 생각과 욕구, 행동을 알아차려 습관적인 중독 행동이 아닌, 더 나은 바람직한 생각과 욕구, 행동을 선택할 수 있게 한다. 마지막으로 의도적으로 주의를 기울여 자신의 주위에 대한 통제력이 증진되고 집중력의 향상을 가져온다. 이렇게 마음챙김 명상은 인지와 정서뿐 아니라, 우리의 의식 경험으로서 감각, 느낌, 동기 등을 폭넓게 다루기 때문에, 다양한 심리적 문제를 다루고, 중독문제의 개선에 있어서 그 효과성이 입증되었다 [3].

### 2.2 코로나 팬데믹 이후 마음챙김 명상에 대한 사회적 변화 양상

경제협력기구(OECD)가 지난해 발표한 ‘코로나19 위기가 정신건강에 미치는 영향’ 보고서에 따르면 코로나 팬데믹 상황이 시작된 2020년 초반 이후 세계 각국의 불안증·우울증 발생률은 1년 전보다 2배 이상 높아졌다. 특히 한국은 코로나19 이후 우울감을 느끼거나 우울증이 있는 비중이 36.8%로 조사 대상 15개국 가운데 가장 높았다. 사용자의 그때그때 기분에 따라 적합한 가이드를 선택할 수 있는 국내 최초의 명상 앱 ‘마보’를 비롯해 명상·숙면·음악 등의 카테고리별 콘텐츠를 갖춘 ‘칼(Calm)’, 명상 음악도 내려받을 수 있는 ‘헤드스페이스 인사이트 타이머(Headspace Insight Timer)’, 심리 분야 전문가들의 오디오 멘탈 케어 서비스로 안정적인 숙면을 견인하는 ‘코끼리’ 등이 이미 많은 구독자를 확보하고 있다 [4].

영국 공영방송 매체인 BBC는 지난 4월 ‘한국의 수면 시간이 세계 최하위’라고 보도한 바 있다. 또한 지난 3월 공개된 UN 조사 결과 발표에 의하면 경제협력개발기구(OECD) 중 한국인 행복지수가 최하위 수준에 머물렀다. 이 같은 원인은 최근 들어 과도한 스트레스, 불안 등의 감정 상태로 불면증에 시달리는 현대인 사례가 늘고 있기 때문이다 [5]. 이에, 우리나라의 마음챙김 명상 서비스 시장의 성장을 통해 국가 경쟁력 제고를 위하여 국내의 마음챙김 명상 앱으로 코끼리(www.kokkiri.kr)와 마보(www.mabopractice.com)를 연구 대상으로 선정하였다.

### 2.2.1 코끼리 애플리케이션의 특징

코끼리는 다니엘 튜더 대표가 개발하고 ‘헤드티쳐’ 헤민스님이 직접 콘텐츠를 제작해 출시 6개월 만에 누적 가입자 18만 명을 돌파해 관심을 모은 바 있다. 구글 플레이스토어 ‘2019년 올해를 빛낸 숨은 보석 앱’ 최우수상을 수상하는 등 이용자 만족도가 높은 서비스이다. 이 밖에도 코끼리 앱은 심리 전문가들이 직접 제작한 명상, 수면, 심리 치유 콘텐츠와 힐링 음악을 제공한다. 헤드티쳐 헤민스님을 비롯해 헤르츠 광정은 작가, 청춘상담소 장재열 소장, 하이어셀프 알렉스 룡구 등의 전문가들과 허유희 DJ, 이영호 배우, 명로진 작가 등의 목소리 기부를 통해 제작된 300여 편의 콘텐츠를 감상할 수 있다 [6].

### 2.2.2 마보 애플리케이션의 특징

마보는 국내 최초 디지털 명상 앱으로, 5~30분 길이의 다양한 명상 콘텐츠가 담겨 있다. 마보는 ‘마음보기’의 줄임말이다. 명상 콘텐츠는 과학적으로 검증된 명상 효과를 위해 국내외 명상 전문가 선생님들이 직접 콘텐츠를 기획하고 녹음한다 [7]. 현재 마보는 26만 명의 회원과 450여 개의 콘텐츠를 보유한 앱으로 성장했다 [8]. 또한, 마음챙김 명상 초보자는 물론 마음챙김 명상을 제대로 배우고 싶어 하는 숙련자들을 위한 체계적인 코스도 제공한다 [9].

## 3. 연구의 방법

### 3.1 연구 대상 애플리케이션

국내에서 가장 많이 사용되는 마음챙김 명상 애플리케이션인 코끼리(6만 명, 2021년)와 마보(2만 명, 2020년)이며, 통계 결과는 MAU(월간 활성 이용자 수)를 기준으로 하였다. 따라서 본 연구에서는 국내외 해외의 명상 애플리케이션 중 국내를 대표하는 명상 애플리케이션인 코끼리와 마보를 대상으로 사용자 경험 연구를 진행하였다.

### 3.2 분석 방법

### 3.2.1 MARS 질 평가 도구(Mobile Application Rating Scale)

마음챙김 명상 애플리케이션 서비스의 질을 평가하기 위한 도구인 MARS를 한국어로 번역하여 사용하였다. MARS는 헬스 케어 애플리케이션의 질 평가 도구로서 스톤나요프(Stonayov, 2015)에 의해 개발되었다. 이전에 개발된 도구들과는 달리 MARS는 최초로 기존의 문헌들을 기반으로 입체적으로 평가할 수 있도록 고안된 도구라는 장점을 가지고 있다. MARS는 애플리케이션에 대한 기본적인 특성을 조사하는 항목과 애플리케이션의 질을 평가하는 영역으로 크게 2가지로 분류되어 있다. MARS의 첫 번째 항목인 기본적 특성에는 평가자의 연령, 초점, 이론적 배경, 기술적 요소들로 구성되어 있다.

질 평가 영역은 참여성(engagement), 기능성(functionality), 심미성(aesthetics), 정보성(information)과 애플리케이션에 대한 주관적인 평가항목까지 총 23개의 문항이 포함되어 있다. 참여성(섹션 A) 항목에는 오락성, 흥미성, 맞춤형 기능, 상호 작용성, 콘텐츠의 적절성 등 5개 문항으로 포함되어 있다. 기능성(섹션 B)은 앱 실행의 정확성 및 신속성, 이용 편의성, 내비게이션의 원활함, 제스처 디자인의 용이성 등 4개의 항목으로 구성되어 있다. 심미성(섹션 C) 항목은 화면 설계의 적절성, 시각 그래픽의 품질, 시각적인 매력 및 효과 등의 3개 항목으로 평가한다. 정보성(섹션 D) 항목은 애플리케이션 설명의 정확성, 애플리케이션 목표의 명확성, 정보의 질, 정보의 양, 정보의 시각화, 신뢰도, 근거 등의 7개 문항으로 평가한다. 각 문항은 5점 척도로 구성되어 있다. 항목별 점수는 항목 내의 모든 점수의 평균 점수로 산출하게 되며, 4개 항목별 점수의 평균 점수로서 앱의 종합적인 질 평가 점수를 산출할 수 있다.

MARS의 섹션 E는 주관적인 평가로서 앱에 대한 만족도를 평가하는 것이다. 앱 추천 여부, 사용 빈도에 대한 의향, 구매 의향, 그리고 종합적인 평가로 구성되어 있다. 이 문항들 역시 5점 척도로 평가한다. 또한, MARS의 마지막(섹션 F)에는 앱의 종류별로 사용자가 앱이 건강행동 등에 미치는 영향을 물어볼 수 있는 추가 질문이 6문항 포함되어 있다. 6개의 문항은 각각 의식, 지식, 태도, 의지, 도움 추구, 행동 변화에 관한 것이다. 각 문항의 점수는 5점 척도로 구성되어 있다 [10].

### 3.2.2 피실험자 선정 및 질 평가 방법

본 연구에서는 실무에서 10년 이상 활동하고 있는 UI/UX 디자이너, 또는 인터랙션디자인 전공 대학원생을 연구자 계층으로 보고 실험 대상으로 선정하였다. 8명의 피실험자를 대상으로 MARS 애플리케이션 질 평가도구를 이용하여 코끼리와 마보 애플리케이션을 각각 평가하도록 하였다. 따라서 MARS 질 평가와 심층 면접에 참여하는 피실험자를 59세 이하로 선정하였으며, 2023년 5월에 각 평가자는 1주일간 각각의 애플리케이션 서비스를 사용하여 테스트를 수행해보고 각 문항을 평가하였다. 그런 뒤 8명의 평가자들의 평가 점수를 비교하여 사용자 경험을 분석하였다. 아래의 [표 1]에 MARS 질 평가 및 심층 인터뷰에 대한 세부 사항과 [표 2]에 피실험자의 성별, 연령, 직

업, 명상경험 등의 정보를 명시하였다.

[표 1] MARS 질 평가 도구 세부 사항

[Table 1] MARS Quality Assessment Tool Details

구분	내용
조사 대상	실무에서 10년 이상 경력을 가지고 있는 UX 디자이너 또는 UX 관련 전공 대학원생 (59세 이하 사용자)
조사 방법	코끼리, 마보 애플리케이션을 사용하여 테스트를 수행한 후 MARS 질 평가 도구 설문지와 심층 인터뷰를 통한 조사
피실험자 수	8명 (성별: 여 7명, 남 1명)
조사기간	2023년 5월 7일~2023년 5월 20일 (14일간)
평가시간	60분 (50분~70분)

[표 2] 심층 인터뷰 및 테스트 수행 피실험자 정보

[Table 2] In-depth interview and task performance subject information

번호	성별	연령	직업	명상경험
P1	남	20대	UX 디자이너	군종 종교에서 명상법 배움
P2	여	20대	UX 대학원생, UI/UX 디자이너	있음
P3	여	50대	UX 대학원생, 시각디자이너	유튜브에서 음악 듣기
P4	여	30대	UX 디자이너, PM	유튜브에서 음악 듣기
P5	여	30대	UX 대학원생, 웹디자이너	유튜브에서 음악 듣기
P6	여	30대	UX 대학원생, UI/UX 디자이너	있음
P7	여	50대	UI/UX 디자이너	있음
P8	여	30대	UX 대학원생, UI/UX 디자이너	있음

## 4. 연구 결과

### 4.1 마음챙김 명상 애플리케이션의 기본특성

[표 3]은 본 연구의 실험 대상 애플리케이션 코끼리와 마보 애플리케이션을 소개한다.

[표 3] 모바일 애플리케이션에 대한 세부사항

[Table 3] Details about the mobile application

서비스명	개발자	개발자 소속	평가	최근 업데이트된 날짜
코끼리	Maeum Sueop	상업적 회사	4.3	3주 전
마보	Mabo Inc.	상업적 회사	4.7	4일 전

코끼리와 마보 애플리케이션은 상업적 회사에 의해 개발되었다. 앱 스토어에서 코끼리 애플리케이션

이선의 평균 점수는 1.6천 개의 평가 중 4.3점(5점 만점)이었으며, 마보 애플리케이션의 평균 점수는 725개의 평가 중 4.7점(5점 만점)이었다. 비교적 최근에 업데이트가 완료되었던 때는 코끼리 애플리케이션의 경우 3주 전이었으며, 마보 앱의 경우 4일 전에 버전 업데이트가 있었다.

#### 4.2 마음챙김 명상 애플리케이션의 질 평가 결과

[표 4]는 마음챙김 명상 애플리케이션 코끼리와 마보의 MARS 항목별 점수와 애플리케이션 평균 품질 점수, 전반적인 애플리케이션 질 평가 점수, 두 애플리케이션의 평균 점수, 그리고 두 애플리케이션 간의 표준편차를 보여준다. 각 애플리케이션의 항목 점수의 평균 점수를 기준으로 정렬하였다. 코끼리는 참여성, 기능성, 심미성, 정보성의 네 가지 항목 중에서는 정보성 항목이 3.3점으로 가장 낮은 점수를 보였고, 심미성 항목이 가장 높은 점수를 보였다. 마보는 참여성, 기능성, 심미성, 정보성의 네 가지 항목 중에서 심미성 항목이 가장 낮은 점수를 보였고, 기능성 항목이 가장 높은 점수를 보였다. 3.0을 중심으로 3.0보다 큰 값인 경우를 만족스러운 평가로 정의할 때, 네 가지 항목으로 측정된 코끼리 애플리케이션의 객관적인 질의 평균 점수는 3.1점으로 좋지도 나쁘지도 않은 점수였으며, 마보의 객관적인 애플리케이션 질의 평균 점수는 2.3점으로 만족스럽지 못했다. 코끼리의 전반적인 애플리케이션 질 평가의 평균 점수는 3.8점으로 다소 만족스러운 점수였으며, 마보의 전반적인 애플리케이션 질 평가 점수는 3.2점으로 다소 만족스러운 점수였다.

[표 4] 모바일 애플리케이션 등급 척도 점수

[Table 4] Mobile Application Rating Scale scores

평가 요소	코끼리	마보	평균(M)	표준편차(SD)
참여성(Engagement)	3.1	3.0	3.05	0.05
기능성(Functionality)	3.6	3.2	3.4	0.2
심미성(Aesthetic)	3.9	2.5	3.2	0.7
정보성(Information)	3.3	2.9	3.1	0.2
앱 평균 품질(App mean quality)	3.1	2.3	2.7	0.4
전반적인 질(Overall quality)	3.8	3.2	3.5	0.3

#### 4.3 마음챙김 명상 애플리케이션의 인터뷰 결과

명상 서비스 사용 경험에 대해서는 평소에 가끔 명상은 하긴 하지만, 주로 애플리케이션을 사용하기보다는 유튜브를 통해 음악을 들으며 명상한다는 답변이 많았으며, 피실험자 8명 중 2명은 불교의 명상법을 통해서 입문하게 되었던 경험이 있었다.

##### 4.3.1 참여성(Engagement)

참여성(Engagement) 요소의 인터뷰 결과, 코끼리와 마보 애플리케이션에서 다수의 콘텐츠를 사용하기 위해서는 무료가 아니고 유료이기 때문에 요금을 지급해야 하는 것이 불만이라고 응답하였다. 반면에, 코끼리 애플리케이션에서 첫 화면에서 음악이 흘러나와 인상적이었다는 응답이 대부분이었다. 마보의 경우, 콘텐츠가 많아서 볼 것들이 많지만, 복잡한 인터페이스로 인해 직관성이 떨어진다고 응답하였다.

#### 4.3.2 기능성(Functionality)

기능성(Functionality) 요소를 인터뷰한 결과, 마보의 사용성이 가장 높게 나타났다. 대부분 '명상 일기' 기능에서 명상하면서 떠오르는 생각, 감정 등을 직접 쓸 수도 있고, 다른 사람들과 공유나 공감을 할 수 있다는 면에서 좋았다고 응답하였다. 또한, '인기 카테고리' 기능에서 분류가 잘 되어 있어서 직관성이 좋았다고 답하였다. 그러나 코끼리의 경우 '명상'과 '수면'의 구분을 위한 카테고리가 모호하다는 응답이 있었다.

#### 4.3.3 심미성(Aesthetic)

심미성(Aesthetic) 요소를 인터뷰한 결과, 코끼리의 미학 요소가 가장 높게 나타났다. 미학적 측면에서 봤을 때, 코끼리의 경우 그래픽의 색감이 좋고, 시각적 효과가 좋아서 봤을 때 퀄리티가 좋다는 느낌이 있다고 응답하였다. 또한, 코끼리는 컬러톤이 좋으므로 깊은 명상의 의미와 맞다고 응답하였다. 마보의 경우 미학 요소가 가장 낮은 점수를 보였는데, 콘텐츠의 중요도가 명확히 구분되어 있지 않고, 산만하게 배치되어있다고 응답하였다. 또한, 마보에서 사용된 일러스트는 간단한 느낌이기 때문에, 깊은 명상을 한다는 느낌이 들지는 않고, 가볍고 산만한 인상을 준다고 답하였다. 마보의 경우, 기능성은 좋은 편이지만 디자인이 복잡하고 직관성이 다소 떨어진다고 답하였다.

#### 4.3.4 정보성(Information)

정보성(Information) 요소를 인터뷰 결과, 코끼리의 정보성 요소가 가장 낮게 나타났다. 수면, 명상, 심리가 아이콘으로 되어있는데, 밑에 콘텐츠가 또 있어서 중복되는 느낌이 있다는 응답이 있다. 또한, 도전하기 버튼은 마음 치유와 관련 있는 사소한 행동 하나하나에 대한 도전이라고 생각했지만, 콘텐츠에 대한 도전이어서, 맞춤화가 되지 않아 아쉽다는 응답이 있었다. 반면에 마보의 경우, 콘텐츠가 많아서 서비스를 둘러보는 재미가 있다는 응답이 있었다. 그러나 마보 서비스에서 정보의 위계가 나누어져 있지 않고, 같은 구조로 배치되어 있어서 정보의 중요도를 명확히 알기에는 어려움이 있다고 응답하였다.

### 5. 결론

본 연구는 마음챙김 명상 서비스인 '코끼리', '마보' 애플리케이션 서비스에 MARS 질 평가 방법

을 이용한 설문조사를 진행하여, 사용성을 측정하여 긍정적인 사용자 경험을 제안하고자심층 인터뷰를 시행하였다. 이와 같은 MARS 질 평가 도구를 이용한 설문 결과와 심층 인터뷰를 토대로 다른 성격을 가진 두 개의 애플리케이션 서비스의 개선방안을 제안할 수 있었다.

첫째, 참여(Engagement)요소의 경우, 마음챙김 명상 애플리케이션의 다수의 콘텐츠를 사용하기 위해서는 유료로 비용을 지급해야만 서비스를 사용할 수 있으므로 유입률이 낮아질 수밖에 없는 구조를 가지고 간다. 다수의 콘텐츠를 유료가 아닌 무료로 사용할 수 있도록 하여 사용자의 중도 이탈을 방지해야 한다. 다수의 콘텐츠를 유료로 사용할 수 있도록 잠겨있으므로 사용자의 진입 장벽이 높으므로 앱의 신뢰성과 가치성에서 많은 영향을 끼치고, 매력성을 떨어뜨리는 결과를 가져오므로 개선되어야 할 큰 문제점으로 보인다.

둘째, 기능성(Functionality) 요소의 경우, 메인화면의 ‘명상’과 ‘수면’ 버튼의 구분을 위한 카테고리의 구분을 명확히 할 수 있도록 각 버튼이 의미하는 콘텐츠를 함께 보여주면 사용자가 원하는 콘텐츠의 검색을 높일 수 있으며 복합적인 정보를 제공하여 사용자의 방문을 유도할 수 있다.

셋째, 심미성(Aesthetic) 요소의 경우, ‘명상’의 의미에 맞게 가벼운 표현의 일러스트보다는 깊이 있는 감성으로 표현해낼 수 있는 일러스트로 구성하여 명상의 몰입감을 유지해야 한다. 화면에 배치된 콘텐츠와 기능이 산만해 보이지 않도록 직관적으로 디자인하여 사용성을 높일 수 있다.

넷째, 정보(Information) 요소의 경우, 메인화면의 콘텐츠가 아이콘으로 되어있는데, 하단에 콘텐츠가 또 있어서 중복되어 직관성이 떨어지고 복잡해 보였으며, 정보의 위계가 명확히 나누어지지 않아 정보의 중요도를 명확하기에는 어려움이 있었다. 따라서 정보의 중복을 피하여 정보성, 가독성을 높여야 하며, 정보의 위계를 명확히 하여 접근성을 높여야 한다. 또한, 콘텐츠의 메뉴 버튼에 대한 인지를 쉽게 해야 한다.

마지막으로, 두 개의 마음챙김 명상 애플리케이션을 비교·분석한 결과, 코끼리는 미학 요소가 가장 높게 나타났다. 미학적 측면에서 봤을 때, 코끼리의 경우 그래픽의 색감이 좋고, 시각적 효과가 좋았으며, 첫 화면에서 음악이 흘러나와 명확한 인터랙션을 제공했으며, 마보는 ‘명상 일기’ 기능에서 명상하면서 떠오르는 생각, 감정 등을 직접 쓸 수도 있고, 다른 사람들과 공유나 공감을 할 수 있다는 독보적인 콘텐츠로 사용자가 지속해서 머물게 하며, ‘인기 카테고리’ 기능에서 분류가 잘 되어 있어서 직관적인 사용을 유도하였다.

본 연구는 마음챙김 명상 애플리케이션 코끼리와 마보를 비교 분석하고 디지털 헬스케어 서비스에 대한 사용자 경험을 수치화시키고, 차후 개선해야할 사항을 제시하는 것에 의의가 있다. 그러나 애플리케이션에서 발생하는 모든 인터랙션을 사용자의 디바이스 환경으로 인해 동일하게 인식하기에는 어려움이 있어 제한적인 테스트 수행으로 인한 설문으로 진행되었다는 점에서 한계가 있음을 밝힌다. 마음챙김 명상 애플리케이션은 장기적인 팬데믹에 우울증과 스트레스를 호소하는 사람들을 위한 해결책이라고 생각하며, 정신적인 문제를 겪을 때 가장 빠르게 해결방안을 찾는 방법

으로 명상을 통해 기업의 복지 프로그램, 마음챙김 명상 프로그램 등으로 발전되어 일상 생활 속에서 실천할 수 있는 명상 애플리케이션 문화가 만들어질 것이라고 생각하며, 향후 마음챙김 명상 애플리케이션의 사용자 경험을 제공하기 위한 시사점으로써 사용성 평가를 기반으로 사용자 경험을 개선하기 위한 연구 자료로 활용되기를 기대한다.

## References

- [1] T. D. Yeo, "Now is the era of Zen meditation healing: How to view the 'meditation boom' (above) The craze for meditation abroad", *ibulgyo.com*, <http://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=401858>, accessed June 12, 2023.
- [2] N. Y. Seong, W. K. Lee, "The effect of the app-based mindfulness breathing program: Focusing on anxiety and mindfulness attention awareness in middle school students", *Education and Culture Research*, vol. 29, no. 2, pp. 453-455, February 2023, doi: 10.24159/joec.2023.29.2.453.
- [3] Y. J. Park, "Textile design applying the Chaekgado - Focus on the production of work", Master's thesis, Department of Psychology, Duksung Women's University, South Korea, 2017.
- [4] J. M. Seo, "Mindfulness craze: 2000 meditation apps... mindfulness becomes life", *joongang.co.kr*, <https://www.joongang.co.kr/article/25120762#home>, (accessed June 12, 2023).
- [5] N. K. Kim, "Official reorganization notice for elephant app, sleep content", *sis-news.com*, <http://sis-news.com/news/article.html?no=206752>, (accessed June 12, 2023).
- [6] Y. J. Lee, "Meditation app 'Elephant' provides free S.O.S emergency healing meditation... 'Cheer up Korea'", *newswire.co.kr*, <https://www.newswire.co.kr/newsRead.php?no=901963>, (accessed June 12, 2023).
- [7] J. H. Park, "Park Ji-hye's My Hand App: 'Healthy mindfulness every day' Mabo", *newsprime.co.kr*, <http://www.newsprime.co.kr/news/article/?no=598132>, (accessed June 12, 2023).
- [8] S. M. Hwang, "The story of a successful consultant who fell into meditation and even started a business", *mk.co.kr*, <https://www.mk.co.kr/premium/special-report/view/2021/11/31047/>, (accessed June 12, 2023).
- [9] N. I. Heo, "Meditation app Mabo, digital meditation collaboration with SK Telecom AI platform 'Who'", *news.mt.co.kr*, <https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2022051109171073143>, (accessed June 12, 2023).
- [10] H. C. Zhang, T. S. Gil, E. J. Kang, "A feasibility study of Korean Mobile Application Rating Scale (MARS) for evaluating the quality of blood pressure management apps", *Korean J Health Educ Promot*, vol. 35, no. 3, pp. 41-51, February 2018, doi: 10.14367/kjhpep.2018.35.3.41.