

서로 다른 목표를 가진 사용자들을 위한 소셜 기반 목표 달성 독려 서비스*

임정훈⁰¹ 박상근⁰²

⁰¹경희대학교 산업경영공학과

⁰²경희대학교 소프트웨어융합학과

gege23@naver.com, sk.park@khu.ac.kr

Social-Based Goal Achievement Encouragement Service for Users Who Have Different Goals

Junghoon Im⁰¹ Sangkeun Park⁰²

⁰¹Department of Industrial and Management Systems Engineering, KyungHee University

⁰²Department of Software Convergence, KyungHee University

요 약

본 연구에서는 서로 다른 목표를 가진 사용자들이 함께 목표를 이룰 수 있도록 도울 수 있는 서비스를 제안한다. 동일한 목표를 설정한 사람들이 함께 모여 서로를 응원할 수 있도록 지원하는 기존 서비스와는 달리, 각자가 나옴의 목표를 설정하고 실패 시 상대방에게 제공할 패널티를 협상하는 단계를 구현하여 목표 달성률을 높일 수 있는 서비스를 개발했다. 사용자 스텐디를 통해, 본 연구에서 제안하는 방법들이 목표에 대한 자율성을 보장하고 더 큰 실행력을 부여해서 목표 달성에 크게 기여할 수 있음을 확인했다.

1. 서 론

목표 설정과 이를 달성하기 위한 동기부여는 성공적인 목표 달성의 핵심 요소 중 하나로 여겨진다. 더불어, 다른 사람과의 경쟁, 다른 사람의 응원, 지원, 협력은 목표 달성을 더욱 강력하게 만들며, 개인의 성공 가능성을 크게 높인다. [1]

이에 따라 목표 달성을 위한 다양한 서비스들이 지속해서 등장하고 있다. 챌린저스[2], 마이루틴[3], 투두메이트[4], 그리고 Stickk[5]와 같은 서비스들은 목표 달성을 지원하는 주요 플랫폼으로써 각각 독특한 방식으로 개인들을 목표 달성의 길로 안내하고 있다. 예를 들어, 챌린저스[2]에서는 동일한 목표를 달성하고자 하는 사람들이 함께 모여서 서로 경쟁과 응원을 하며 목표 설정에 대한 의지력을 다진다. 하지만 본인이 자율적으로 설정한 목표와 동일한 목표를 달성하려는 사람을 찾는 것이 쉽지 않다. 혼자 본인의 목표를 설정하고 다른 사람들의 응원을 얻기 위해 그 목표를 온라인에 공개할 수 있는 Stickk[5] 서비스도 존재한다. 하지만 이런 서비스에서는 다른 사람과의 경쟁이라는 동기 부여 요소가 결여되어 있다.

자율적인 목표 설정은 개인이 목표를 스스로 설정하고 이를 달성하기 위한 동기부여를 얻는 능력을 높여준다.[1] 이것은 목표 달성을 위한 동기부여를 높이는 데 중요한 역할을 한다. 그리고 다른 사람들의 지원은 목표를

달성하기 위한 효과적인 수단 중 하나이다. 가족, 친구, 혹은 동료들의 지원은 개인의 자신감을 향상시키고 어려움을 극복하는 데 도움을 줄 수 있다. [6]

따라서 본 연구에서는 자율성과 실행력 발생을 동시에 발생시키는 방법을 탐구하고자 한다. 목표 달성에 있어서 자율성과 사회적 지원을 조화롭게 결합하는 새로운 시각을 제시하고자 한다. 이를 통해 개인의 목표 달성 능력을 향상시키고 도전적인 과제에 더 효과적으로 도달할 수 있는데 기여할 것으로 기대된다.

2. 관련 연구



그림 1. 목표 달성 서비스 정리

* "본 연구는 과학기술정보통신부 및 정보통신기획평가원의 2023년도 SW중심대학사업의 결과로 수행되었음"(2023-0-00042)

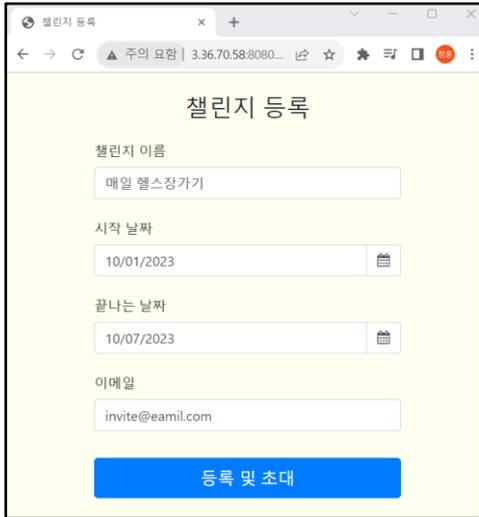


그림 2. 목표 등록

2.1. 목표 설정의 자유도

자율적인 목표는 개인이 스스로 설정하고 향유할 수 있는 목표를 의미하며, 이는 목표 달성에 있어서 동기부여를 불러일으킨다. 자신의 가치와 관련된 목표를 설정하고 더 높은 수준의 노력을 기울일 수 있도록 돕는 중요한 요소 중 하나로 여겨진다 [7]. 또한 갈등을 덜 경험하고, 자신의 행동을 바꿀 준비가 더 잘 되어 있음을 느끼게 한다. 이에 따라 더 큰 목표에 대한 진전이 직접적으로 이어질 수 있음을 보여준다 [6]. Sticck[5], 투두메이트[4], 마이루틴[3]의 경우 사용자가 원하는 목표를 직접 입력할 수 있어 목표 설정에 대한 자유도는 높다고 볼 수 있다. 반면 챌린저스[2]의 경우에는 서비스나 다른 사용자가 등록한 목표에 대해서만 참여할 수 있기 때문에 목표 설정에 대한 자유도가 낮다 [8].

2.2. 다른 사람의 경쟁과 지원을 통한 실행력 발생

다른 사람의 지원은 자율성을 강화할 때 목표 추구를 촉진하는 데 중요한 역할을 할 수 있다 [9]. 예를 들어, 친구, 가족, 동료, 또는 전문가의 조언과 지원은 개인의 자신감을 향상시키고, 어려움을 극복하는 데 도움이 될 수 있다 [6]. Sticck[5]의 경우 서포터를 지정해서 자신의 목표를 감시하고 응원해 줄 사람을 지정할 수 있다. 챌린저스[2]의 경우에도 일정 금액 돈을 걸고 다른 사람과 함께 참여하며 다른 사람과의 경쟁을 통한 실행력을 발생시켜 준다 [8]. 앞서 소개한 서비스들의 작동 방식을 나누어 보면 [그림 1]과 같다.

다양한 서비스에서 목표 달성을 위한 서비스를 제공하고 있지만 위의 두 수단을 모두 만족시키는 서비스는 존재하지 않는다. 본 논문에서는 자율성과 실행력을 동시에 만족시키기 위해, 서로 다른 목표를 추구하면서도 함께 경쟁하고 서로를 지원할 수 있는 소셜 기반 목표 달성 독려 서비스를 제안하고 그 효과를 검증한다.

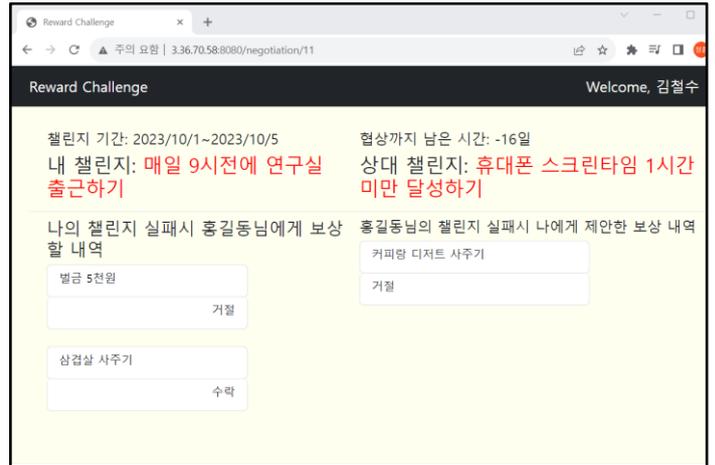


그림 3. 목표 달성 실패에 따른 협상

3. 소셜 기반 목표 달성 독려 서비스

Spring Boot를 활용해 웹 서비스를 개발하였다. 회원 정보, 목표 달성 정보 등의 데이터는 MySQL 데이터베이스에 저장했으며, 목표 달성 인증을 위한 사진 파일은 AWS S3에 저장했다. 개발한 서비스는 누구나 사용할 수 있도록 AWS EC2에 배포하였다.

본 서비스에서는 두 명의 사용자가 서로 다른 목표를 설정하면서, 함께 서로의 목표 달성을 확인하며 경쟁할 수 있다. 본 서비스를 활용하여 다른 사람과 목표를 설정하고 수행하기 위해서는 1) 목표 등록, 2) 패널티 협상, 3) 수행 인증의 3단계를 거치게 된다. 본 서비스에서는 1일 1회 수행하고 사진으로 그 수행 내역 인증이 가능한 목표만 설정하는 것으로 한정했다.

3.1 목표 등록

사용자는 자신의 목표(예: 매일 헬스장 가기)와 목표 수행 기간(시작 날짜와 마감 날짜)를 설정한다. 그리고 자신과 함께 목표를 수행할 사용자의 이메일을 입력하면 해당 사용자에게 초대 이메일이 전송된다[그림 2]. 초대 메일은 받은 사용자가 메일에 포함된 수락 링크를 클릭하면 해당 서비스로 자동 접속된다. 초대받은 사용자는 자신을 초대한 사용자의 목표와 상관없이, 초대자가 설정한 목표 마감 날짜까지 본인이 지키고 싶은 목표를 등록한다.

3.2 패널티 협상

패널티 협상 단계에서는 본인이 목표 달성을 실패했을 때 상대방에게 약속할 패널티(예: 벌금 5천원, 삼겹살 사주기 등))를 스스로가 결정하고 상대방에게 [수락]을 받아야 한다 [그림 3]. 본인이 결정한 내 패널티를 상대가 [거절]하게 되면 본인은 다시 패널티를 입력해야 한다. 이 과정은 상대가 [수락] 할 때까지 반복된다. 마찬가지로, 본인은 상대방이 입력한 패널티를 [거절]할 수 있다. 서로 패널티를 수락하게 되면 두 사용자는 이제 목표 수행 단계로 넘어간다.

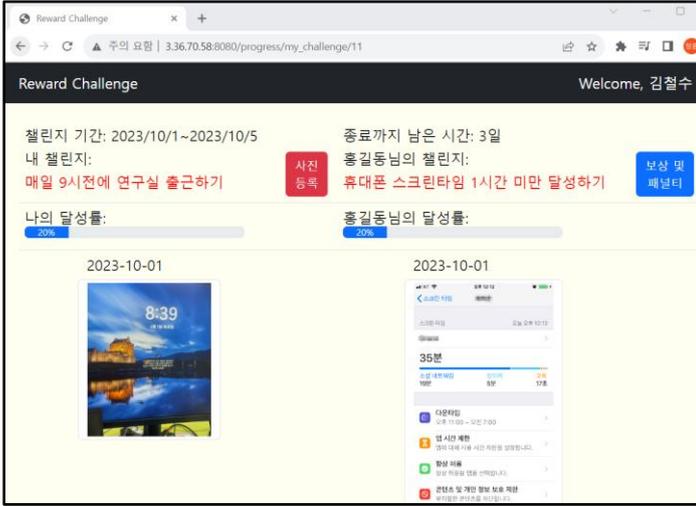


그림 4. 목표 수행 및 인증

3.3 목표 수행

목표를 수행하기로 한 기간이 되면, 각자 스스로가 결정한 목표를 수행하고 인증 사진을 찍어 업로드한다 [그림 4]. 본 서비스에서는 1일 1회 인증시 해당일에는 목표를 수행한 것으로 간주한다. 목표를 수행하는 동안 상대방의 달성률(목표 달성일/목표 달성 기간)을 확인할 수 있다. 서로 감시자이자 서포터가 되면서 목표 달성을 향상 의지력을 향상시킬 수 있게 된다.

4. 사용자 스테디

4.1. 참여자 모집

본 서비스를 사용해 볼 4명의 20대 참여자(남자 4명)를 모집하였다. 사전 온라인 설문 결과, 4명의 사용자 모두 다른 사람과 함께 그룹을 지어 하나의 목표를 설정하고 함께 수행한 경험이 있었으며, 이 중 2명의 사용자는 목표 달성 서비스를 사용해 본 경험이 있었다 (마이루틴[3], 챌린저스[2]). 서로 다른 목표를 설정하고 함께 수행하는 것이 목표 달성에 도움이 될 것 같냐는 질문에는 5점 스케일 기준 (전혀 그렇지 않다(1) - 보통이다(0) - 매우 그렇다(5))로 평균 2.0점으로, 전체적으로 부정적인 의견을 내놓았다. 그리고 목표 달성 실패시 상대에게 패널티를 제공해야 한다면 목표 달성에 더 동기부여가 되냐는 질문에는 5점 스케일 기준으로 평균 4점의 응답을 받아, 본 서비스에서 적용한 패널티 개념이 목표 달성을 위한 동기 부여에 도움이 될 것으로 기대할 수 있었다. 설문 후에는 전체 참여자에게 해당 서비스 사용법을 설명했다.

두 사용자씩 그룹을 만들고, 다음 총 4일 동안 해당 서비스를 사용해서 함께 목표 등록, 패널티 협상, 목표 수행의 전 과정을 경험하도록 한 후 사용 데이터 분석 및 사후 설문조사, 사후 인터뷰를 수행했다.

4.2 결과

4명이 설정한 목표는 첫 번째 그룹: “매일 오전 기상”, “매일 골프 연습”, 두 번째 그룹: “하루 한 끼 요리하기”, “매일 스타벅스 카페에서 공부”였다. 패널티 협상 단계에서 그룹 간 협상 거절은 첫 번째 그룹에서 3회, 두 번째

그룹에서 5회 발생했다. 사후 인터뷰 결과, 서로 다른 목표를 설정하기 때문에, 각자가 생각하는 상대방의 목표 달성 난이도가 달랐다. 이에 따라, 상대방의 패널티도 그에 상응하는 수준으로 맞추기 위해 거절하는 현상이 발생했음을 발견할 수 있었다. 사후 설문에서, 협상에서 정한 패널티가 목표 수행에 도움이 되었냐는 질문에, 5점 스케일 기준으로 매우 긍정적인 수준의 평균 4.5점 응답을 받았다.

사전 설문의 응답과 달리, 사후 설문에서는 서로 다른 목표를 갖고 있더라도 함께 목표를 달성할 수 있다고 생각하냐는 질문에, 5점 스케일 기준으로 평균 4.5점의 응답을 받았다. 이로 인해, 해당 서비스 사용이 사용자의 편견을 깨고, 서로 다른 목표를 설정하더라도 함께 지켜보며 목표를 달성하는 데 큰 도움이 된다는 것을 확인할 수 있었다. 실제로 4명 전원이 목표 달성에 성공했다.

5. 결론

본 연구에서는 서로 다른 목표를 가진 사용자들도 함께 목표 달성을 위해 협업할 수 있도록 웹 서비스를 구현했다. 사용자 스테디를 통해, 각자가 원하는 목표를 설정하고, 목표 실패시 감당할 적절한 패널티 협상이 좋은 동기부여가 될 수 있음을 확인했다. 본 연구에서 수행한 사용자 스테디는 사용자 참여 기간이 짧고, 참여자 수가 적었다는 한계가 있다. 앞으로 더 많은 참여자와 참여 기간을 통해서 서비스의 장기적인 영향을 조사하고, 이를 통해 다양한 사용자 목표와 협력에 필요한 개선점을 도출할 수 있을 것이다.

6. 참고문헌

[1] Koestner, Richard. "Reaching One's Personal Goals." *Canadian Psychology = Psychologie Canadienne* 49.1, 2008.
 [2] 챌린저스. <https://chllngers.com/>
 [3] 마이루틴. <https://myroutine.today/ko>
 [4] 투두메이트. <https://apps.apple.com/kr/app/투두메이트-todo-mate/id1505220130>
 [5] Stickk. <https://www.stickk.com/>
 [6] Webb, Thomas L., and Paschal Sheeran. "Integrating Concepts from Goal Theories to Understand the Achievement of Personal Goals." *European Journal of Social Psychology* 35.1, 2005.
 [7] 정난희, 박세범, "사고방식과 상황 특성이 일치할 때: 경쟁 vs. 협력의 사고방식과 상황 특성 간 일치성이 목표달성에 미치는 영향." *소비자학연구* 31.6 2020.
 [8] 박진희. "자기개발 앱 ‘챌린저스’의 개선방안에 관한 연구." *브랜드디자인학연구* 20.2, 2022.
 [9] 박종철, 최지은. "목표달성가능성에 영향을 미치는 개인의 특성과 목표달성기제에 관한 연구." *Journal of Distribution Science* 12.11, 2014.