

청년세대의 여가스포츠 소비 변화에 관한 철학적 고찰

이원일¹

¹용인대학교 교수

A Philosophical Inquiry into Changes in Leisure Sport Consumption among Young Adults

Lee, Weon-Il¹

¹YongIn University

Abstract

This study examines changing patterns of leisure sport consumption among young adults and considers their implications for the value and sustainability of leisure. As a conceptual study, it reviews previous research on golf, racket sports, running, fitness, and CrossFit and compares the resources and conditions required for participation. Drawing on Bourdieu's concept of distinction, this study proposes "practical distinction" to explain how young adults adjust their participation to their available time, economic resources, living environments, physical conditions, and social relationships while expressing their identities through competence, performance records, bodily changes, knowledge, and experience. The comparison suggests that material ownership has not disappeared but has become intertwined with access, embodied competence, digital records, body management, and communal recognition. MacIntyre's internal goods, Merleau-Ponty's embodied subjectivity, and Foucault's discussions of discipline and technologies of the self are then used to examine the conditions under which these practices may constitute worthwhile leisure. The study argues that flexible participation can widen leisure opportunities, but it may also create new pressures of performance management and self-surveillance. Worthwhile leisure therefore depends on whether participants can understand the meaning of the activity and revise their goals and modes of participation in response to changes in their bodies and lives.

Key words : young adults, leisure sport consumption, liquid consumption, practical distinction, worthwhile leisure

주요어 : 청년세대, 여가스포츠 소비, 유동적 소비, 실용적 구별짓기, 지속할 가치가 있는 여가

Address reprint requests to : Lee, Weon-Il

E-mail: skylove2014@hanmail.net

Received: August, 13, 2026 Revised: September, 4, 2026 Accepted: September, 10, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 여가스포츠의 소비행태가 빠르게 변화하고 있다. 테니스와 골프 용품·의류 구매액은 전년 동기보다 각각 15%와 4% 감소한 반면, 러닝은 13% 증가하였다. 특히 20대의 스포츠 용품·의류 구매 증가율은 전 연령대 가운데 가장 높은 23%로 나타났다(김현이, 2023). 언론은 이러한 현상을 고비용 스포츠의 인기가 줄고 상대적으로 비용 부담이 적은 종목이 부상하는 ‘불황형 소비’로 설명하고 있다. 그러나 비용의 차이만으로 청년세대가 특정 종목을 선택하고 참여방식을 바꾸는 이유를 충분히 설명할 수 있는지는 검토할 필요가 있다.

여가스포츠는 단순히 신체 건강을 증진하거나 남은 시간을 보내는 활동에 머물지 않는다. 개인이나 집단이 특정 스포츠 종목을 선택하고, 어떠한 공간에서 누구와 함께 참여하며, 어떤 장비와 스타일을 소비하는가는 곧 그들의 취향과 생활양식을 드러내는 하나의 ‘사회적 장(場)’으로 기능하고 있다. 즉, 스포츠 참여 과정에서 축적되는 기술과 경력, 수행기록과 신체 역시 개인의 정체성을 형성하고 타인과의 차이를 나타내는 자원으로 활용될 수 있다(Bourdieu, 1984; Stempel, 2005). 따라서 여가스포츠의 소비는 단순한 재화의 구매가 아니라 시공간, 신체와 관계, 경험과 정체성이 함께 얹힌 문화적 실천으로 이해할 필요가 있다.

청년세대¹⁾의 여가스포츠 참여는 기존의 인기 있던 스포츠를 넘어서 골프뿐 아니라 테니스와 러닝, 크로스핏 등 다양한 종목이 새로운

소비문화와 함께 주목받고 있다. 실제로 코로나19 전후 청년층의 참여가 확대되었던 골프에서는 의류와 브랜드, 전용공간에서의 경험, 사회관계망서비스를 통한 자기표현이 결합된 소비문화가 나타났다. 그러나 높은 이용비용과 이동시간, 동반자 조율과 같은 조건은 지속적인 참여에 부담으로 작용하였다(한지훈, 2023). 테니스에서는 장비와 경기방식에 관한 지식 습득, 기존 동호회 문화와의 갈등, 패션과 참여 경험의 공유가 나타났으며(임새미, 정호원, 김한범, 2023), 러닝크루에서는 운동 수행과 함께 선택적이고 유연한 관계를 형성하는 참여문화가 확인되었다(윤정희, 이근모, 정창우, 2024).

이러한 변화는 단순히 고비용 종목에서 저비용 종목으로 참여가 이동하는 현상만으로 설명하기는 어렵다. 여가스포츠의 선택과 지속에는 비용과 시간, 접근성, 기술 수준, 동반자와 사회적 관계 등 여러 조건이 함께 작용하기 때문이다. 여가제약(leisure constraints)은 참여를 일방적으로 가로막는 장애물만을 의미하지 않으며, 참여자는 자신의 생활조건에 따라 활동의 빈도와 장소, 종목과 참여방식을 조정하며 제약에 대응한다(황선환, 서희진, 2009; Kim, Park, & Kang, 2022). 따라서 청년세대의 여가스포츠 소비 변화를 이해하려면 특정 종목의 참여가 늘거나 줄었는지만 살필 것이 아니라, 참여에 필요한 시간과 비용, 공간과 관계가 어떻게 구성되고 조정되는지를 살펴볼 필요가 있다.

이와 같은 맥락에서 오늘날 소비문화에서 소유보다 접근과 이용, 경험과 전환을 중시하는 경향은 유동적 소비(liquid consumption)의 관점에서 설명되어 왔다(Bardhi & Eckhardt, 2017). 이러한 관점은 새로운 여가스포츠에서 나타나는 선택적 참여를 이해하는 데에도 유용하다. 그러나 스포츠 참여는 일반적인 재화나 서비스를 일시적으로 이용하는 것만으로 이루어지지 않는다. 반복적인 연습을 통해 기술을

1) 본 연구에서는 「청년기본법」 제3조에서 규정한 19세 이상 34세 이하를 중심으로 ‘청년세대’의 범위를 설정하였다. ‘MZ세대’와 ‘Z세대’는 본 연구에서 설정한 연령 범위와 일치하지 않으므로 해당 용어를 사용한 선행연구를 설명할 때만 원문의 표현을 유지하였다.

익혀야 하며, 운동을 위한 시간과 공간을 확보하고 종목에 따라서는 타인과의 관계도 형성해야 한다. 따라서 물질적 소유에 대한 부담이 줄어든다고 해서 참여에 필요한 부담 전체가 함께 줄어든다고 볼 수는 없다.

이 과정에서 여가스포츠 소비는 물질적 소유뿐 아니라 수행기록과 체화된 기량, 신체와 경험, 공동체 관계를 통해서도 표현될 수 있다. 이는 소비나 구별짓기가 약화하였다기보다 그 방식이 달라지고 있음을 보여준다. 특히 제한된 시간과 경제적 자원 안에서 진입이 용이한 활동을 선택하면서도 지속적인 수행과 경험을 통해 자신의 취향과 생활방식을 드러내는 현상은 기존의 소유 중심 소비만으로 충분히 설명하는데 한계가 있다. 이와 같은 의문을 해소하고자 본 연구에서는 Bourdieu(1984)의 구별짓기 논의를 바탕으로, 이러한 변화를 설명하기 위한 분석적 개념으로 ‘실용적 구별짓기’를 제안하고 그 의미를 살펴보고자 한다.

한편, 참여의 진입장벽이 낮아지고 방식이 유연해졌다고 해서 그것이 곧바로 가치 있는 여가로 이어지는 것은 아니다. 수행기록과 신체 이미지, 사회적 인정은 참여를 지속하고 자신의 성장을 확인하는 수단이 될 수 있다. 그러나 이러한 요소가 활동 자체의 즐거움과 기술적 성장을 대신할 경우 여가스포츠는 새로운 성과관리와 자기감시의 장이 될 수 있다. 따라서 청년세대의 여가스포츠 소비의 변화는 참여기회의 확대뿐 아니라 그 과정에서 새롭게 형성되는 신체관리와 수행의 부담까지 함께 고려하여 살펴볼 필요가 있다.

이에 본 연구의 목적은 청년세대의 여가스포츠 소비가 어떠한 양상으로 변화하고 있는지를 살펴보고, 이러한 변화가 여가의 가치와 참여의 지속가능성에 지니는 의미를 철학적으로 고찰하고자 한다. 이를 위해 소비와 구별짓기에 활용되는 자원이 어떻게 달라지고 있는지를 살펴보고, 이러한 변화가 종목별 참여 조건과 소

비문화에서 구체적으로 어떻게 나타나는지를 비교하고자 한다. 나아가 변화한 여가스포츠 소비가 청년세대에게 지속할 가치가 있는 여가로 이어지기 위한 조건을 살펴보고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 청년세대의 여가스포츠 소비에서 참여에 필요한 자원과 구별 방식은 어떻게 변화하고 있는가?

둘째, 이러한 변화는 종목별 참여조건과 자기표현 방식에서 어떻게 다르게 나타나는가?

셋째, 변화한 여가스포츠 소비는 어떠한 조건에서 청년세대에게 지속할 가치가 있는 여가로 이어질 수 있는가?

II. 연구의 관점과 논증

1. 문헌수집 및 검토방법

본 연구는 청년세대의 여가스포츠 소비 변화를 사회적·철학적으로 해석하고자 하는 개념적 연구이다. 이를 위해 청년세대의 여가소비와 종목별 참여문화를 다룬 경험연구를 바탕으로 소비 변화의 맥락을 살펴보았다. 이어 종목별 비교에서 드러난 쟁점을 철학적으로 논의하여 변화한 여가스포츠 소비가 참여자의 삶과 여가의 가치에 지니는 의미를 고찰하였다.

국내 문헌은 한국학술지인용색인(KCI)과 학술연구정보서비스(RISS), 국외 문헌은 Google Scholar에서 탐색하였다. 문헌검색은 2026년 7월 11일부터 18일까지 실시하였으며, 출판연도를 제한하지 않고 검색 종료일까지 공개된 문헌을 검토하였다. 국내 문헌은 ‘청년세대’, ‘MZ세대’, ‘Z세대’와 ‘여가스포츠’, ‘스포츠 소비’, ‘여가소비’를 중심으로 검색하고, ‘골프’, ‘테니스’, ‘배드민턴’, ‘러닝’, ‘헬스’, ‘크로스핏’을 각각 조합하였다. 하위 범주로 ‘문화자본’, ‘구별짓기’, ‘여가제약’, ‘신체관리’, ‘수행기록’,

‘운동인증’을 활용하여 소비와 참여의 의미를 다룬 문헌을 탐색하였다. 국외 문헌은 ‘young adults’, ‘leisure sport’, ‘sport consumption’과 ‘golf’, ‘tennis’, ‘badminton’, ‘running’, ‘fitness’, ‘CrossFit’을 조합하고, ‘liquid consumption’, ‘cultural capital’, ‘distinction’, ‘leisure constraints’, ‘self-tracking’과 관련된 문헌을 살펴보았다.

검색된 문헌에 대해 제목과 초록을 통해 연구대상과 주제의 관련성을 확인한 뒤 원문을 검토하였다. 청년세대의 여가스포츠 참여조건과 소비문화, 기술 습득, 수행기록, 신체관리 또는 공동체 경험을 직접 다룬 연구를 분석 대상으로 삼았다. ‘MZ세대’와 ‘Z세대’를 사용한 연구는 연구대상이 19~34세에 해당하거나 20대와 30대의 결과를 확인할 수 있는 경우에 포함하였다. 연령 범위가 더 넓은 연구는 해당 연구에서 확인된 참여와 소비 현상을 설명하는 데만 제한적으로 사용하였다.

종목별 경험연구에서는 비용, 시간과 공간, 기술과 수행, 관계와 공동체, 신체와 기록을 중심으로 참여조건과 소비문화의 차이를 확인하였다. 이러한 차이는 유동적 소비(Bardhi & Eckhardt, 2017), 여가계약(Crawford, Jackson, & Godbey, 1991), 문화자본과 구별짓기(Bourdieu, 1984)를 바탕으로 해석하였다.

종목별 비교에서 드러난 쟁점은 MacIntyre의 내적 선, Merleau-Ponty의 몸-주체, Foucault의 규율과 자기형성에 관한 논의를 바탕으로 해석하였다.

2. 비교 사례의 선정과 분석기준

청년세대의 여가스포츠 소비 변화를 비교하기 위한 사례로 골프, 라켓스포츠인 테니스와 배드민턴, 러닝, 헬스와 크로스핏을 선정하였다. 사례는 세 가지 기준에 따라 선정하였다. 첫째, 청년층의 참여와 소비문화에 관한 국내

경험연구가 확인되어야 한다. 둘째, 비용과 시간, 공간, 장비, 기술 및 관계 등 참여 조건에서 종목 간 차이가 나타나야 한다. 셋째, 물질적 소유와 시설 이용, 개인적 수행과 공동체 참여, 신체관리와 수행기록 등 여가스포츠 소비의 다양한 양상을 비교할 수 있어야 한다.

이와 같은 기준을 바탕으로 골프는 장비와 의류, 전용공간, 이동시간과 동반자 조율에 대한 요구가 비교적 크다는 점에서 선정하였다. 테니스와 배드민턴은 초기 장비와 비용 부담이 비교적 작을 수 있지만, 참여가 지속될수록 체화된 기량과 종목 지식, 파트너와 동호회 관계의 중요성이 커진다는 공통점이 있어 라켓스포츠로 묶었다. 러닝은 전용공간이나 고정된 동반자에 대한 의존이 낮고 참여시간과 장소를 유연하게 선택할 수 있는 반면, 수행기록과 데이터 활용이 두드러진다는 점에서 선정하였다. 헬스와 크로스핏은 신체관리와 수행 향상을 중시한다는 공통점을 지니지만, 헬스는 개인화된 참여가, 크로스핏은 집단훈련과 공동체 내부의 인정이 상대적으로 강조된다는 점에서 비교하였다.

종목별 비교에는 비용, 시간과 공간, 기술과 수행, 관계와 공동체, 신체와 기록의 다섯 가지 기준을 공통으로 적용하였다. 비용에서는 장비 구매와 시설 이용에 필요한 경제적 자원을 살

표 1. 종목별 사례의 선정 근거와 비교

사례	주요 참여조건	비교
골프	장비와 의류, 시설 이용, 이동시간, 동반자 조율	물질적 소유와 비용·시간의 부담
라켓스포츠	기술 습득, 시설 이용, 파트너와 동호회	접근의 용이성과 기량·관계의 축적
러닝	유연한 시간과 장소, 수행기록과 데이터	접근성 확대와 기록 중심의 자기관리
헬스	시설 이용, 반복적인 운동과 신체관리	개인화된 참여와 관리된 신체
크로스핏	집단훈련, 고강도 수행, 공동체 규범	수행능력과 공동체 내부의 인정

펴보았다. 시간과 공간에서는 이동과 예약, 참여시간과 장소의 조정 가능성을 검토하였다. 기술과 수행에서는 종목별 숙련과 수행능력이 참여의 지속과 자기표현에서 지니는 의미를 살펴보고았다. 관계와 공동체에서는 동반자와 파트너, 동호회와 집단훈련의 중요성을 검토하였다. 신체와 기록에서는 신체관리와 수행데이터, 사회관계망서비스를 통한 참여경험의 기록과 공유가 자기표현에 지니는 의미를 살펴보고았다.

3. 실용적 구별짓기의 제안과 논증구조

본 연구의 논증은 세 단계로 전개하였다. 첫째, 유동적 소비(Bardhi & Eckhardt, 2017)와 여가계약(Crawford et al., 1991)의 관점에서 청년세대의 여가스포츠 소비가 변화하는 사회적 맥락을 살펴보고았다. 장비와 전용공간을 소유하는 소비와 접근과 이용, 수행과 경험을 중시하는 소비가 어떠한 관계를 맺는지를 검토하였다. 이 과정에서는 소비가 단순히 즐거나 저렴해지는 것이 아니라 비용과 시간, 공간과 관계 등 참여에 필요한 자원의 구성이 달라질 수 있다는 점에 주목하였다.

둘째, Bourdieu(1984)의 문화자본과 구별짓기(distinction) 논의를 바탕으로 종목별 참여조건과 자기표현의 방식을 비교하였다. Bourdieu의 구별짓기는 스포츠 종목의 선택과 소비가 개인의 취향뿐 아니라 경제자본과 문화자본의 차이를 드러낼 수 있음을 보여준다. 그러나 청년세대의 여가스포츠에서는 장비와 전용공간뿐 아니라 체화된 기량, 수행기록, 종목 지식, 관리된 신체와 공동체 관계도 참여경력과 생활 방식을 나타내는 자원으로 활용될 수 있다(Stempel, 2005). 또한 참여자는 시간과 비용, 공간과 관계의 제약 속에서 자신의 생활조건에 맞게 참여방식을 조정하며(Crawford et al., 1991; 황선환, 서희진, 2009), 소유보다 접근과 이용, 경험을 중시하는 소비방식을 선택하기도

표 2. Bourdieu의 구별짓기와 실용적 구별짓기의 비교

구분	기존 구별짓기	실용적 구별짓기
분석 초점	자본의 차이에 따른 취향과 생활양식	생활조건에 맞춘 참여방식과 자기표현
주요 자원	장비, 회원권, 전용공간, 문화적 지식	기량, 수행기록, 신체, 경험과 관계
선택의 조건	경제자본과 문화자본	시간, 비용, 공간, 신체조건과 관계
구별의 방식	종목과 소비를 통한 사회적 차이의 표현	참여 과정에서 축적한 수행과 경험을 통한 정체성 표현
개념적 관계	본 연구의 이론적 토대	청년세대의 여가스포츠 소비를 해석하기 위해 본 연구에서 제안한 분석적 개념

한다(Bardhi & Eckhardt, 2017).

본 연구에서는 이러한 논의를 종합하여 청년세대의 변화한 여가스포츠 소비를 설명하기 위한 분석적 개념으로 ‘실용적 구별짓기’를 제안한다. 실용적 구별짓기는 참여자가 자신의 시간과 비용, 생활권, 신체조건과 관계에 맞추어 지속할 수 있는 참여방식을 선택하고, 그 과정에서 축적한 기량과 기록, 신체 변화, 종목 지식과 경험을 통해 자신의 취향과 생활방식을 드러내는 것을 말한다. 여기서 ‘실용적’이라는 표현은 비용이 적게 드는 활동을 선택한다는 뜻이 아니라, 자신이 이용할 수 있는 자원과 생활조건에 맞게 참여방식을 조정한다는 의미이다.

Bourdieu의 구별짓기가 경제자본과 문화자본에 따른 종목 선택과 계층적 취향의 차이에 주목한다면, 실용적 구별짓기는 제한된 자원에 맞추어 참여방식을 조정하고 그 과정에서 축적한 수행과 경험을 자기표현의 자원으로 활용하는 현상에 주목한다. 따라서 실용적 구별짓기는 Bourdieu의 구별짓기를 대체하는 이론이 아니라, 청년세대의 여가스포츠 소비에서 나타나는 구별 자원의 변화를 설명하기 위해 본 연구에서 제안한 분석적 개념이다.

다만 기량과 수행기록, 관리된 신체와 경험

이 중요해진다는 사실만으로 새로운 위계가 형성되었다고 단정할 수는 없다. 이러한 자원은 활동의 즐거움과 개인의 성장을 돕는 수단이 될 수 있고, 특정한 상황에서는 취향과 참여경력을 드러내는 자원으로 활용될 수도 있다. 실용적 구별짓기는 모든 스포츠 참여를 타인과 구별하려는 욕구로 환원하는 개념이 아니라, 현실적인 참여 선택과 자기표현이 함께 나타나는 지점을 설명하기 위한 것이다.

셋째, 종목별 비교에서 확인된 변화가 여가의 가치와 참여자의 삶에 지니는 의미를 철학적으로 고찰하였다. MacIntyre(2007)의 내적 선을 통해 수행기록과 사회적 인정이 활동 자체의 즐거움과 기술적 성장을 뒷받침하는지, 또는 이를 대신하는지를 살펴보았다. 스포츠의 내적 선은 해당 활동의 규칙과 기술을 익히고 탁월성을 추구하는 과정에서 형성된다는 점에서 외부의 보상이나 인정과 구분된다(강성민, 2015). Merleau-Ponty(2012)의 몸-주체 관점에서는 디지털 기록과 측정이 신체에 대한 이해를 돕는지, 아니면 참여자의 신체 감각보다 우선하는 기준으로 작용하는지를 검토하였다. 운동하는 몸은 외부에서 관리되는 대상에 머물지 않고 움직임을 통해 자신과 세계를 이해하는 주체가 될 수 있다(백소하, 이경숙, 2023). 또한 Foucault(1988, 1995)의 자기형성과 규율에 관한 논의를 바탕으로 자율적인 자기관리가 내면화된 자기감시로 바뀔 가능성을 살펴보았다.

이와 같은 세 단계의 논증을 통해 참여에 필요한 자원의 변화, 실용적 구별짓기를 통한 해석, 여가의 가치에 대한 철학적 판단을 하나의 흐름으로 연결하였다. 종목별 사례는 이러한 분석틀을 적용하여 참여조건과 자기표현의 자원이 어떻게 다르게 구성되는지를 비교하는 자료로 사용하였다.

Ⅲ. 여가스포츠 소비의 변화와 실용적 구별짓기

1. 소유·접근·수행이 결합된 여가스포츠 소비

여가스포츠 소비는 장비와 의류의 구매에 한정되지 않는다. 시설과 서비스 이용, 활동에 필요한 시간과 공간, 기술 습득, 동반자와 공동체 관계까지 참여를 구성한다. 따라서 소비의 변화는 무엇을 소유하는가뿐 아니라 어떤 조건에서 활동에 접근하고 참여를 이어가는가를 함께 살펴보아야 한다.

유동적 소비는 장기적인 소유보다 접근과 이용, 경험을 중시하는 현대 소비문화의 변화를 설명한다(Bardhi & Eckhardt, 2017). 여가스포츠에서도 장비를 대여하거나 공유하고, 필요한 기간에만 시설을 이용하며, 여러 종목을 선택적으로 경험하는 방식이 나타나고 있다. 장비를 모두 소유하지 않아도 되고, 시간과 목적에 따라 참여 범위를 조정할 수 있다는 점에서 이러한 소비는 참여의 유연성을 높인다.

그러나 스포츠에서는 소유가 접근과 이용으로 완전히 대체되지 않는다. 장비를 대여하고 시설을 단기간 이용하더라도 기술은 반복적인 수행을 통해 익혀야 한다. 신체조건과 운동습관도 일시적인 이용만으로 형성되지 않으며, 종목에 따라 일정한 시간과 장소, 동반자와 집단이 필요하다. 물질적 소유의 부담이 줄어들더라도 시간과 노력, 관계의 부담은 남는다.

여가스포츠 소비의 변화는 소유에서 이용으로의 단순한 전환보다 소유·접근·수행의 결합 방식이 달라지는 과정에 가깝다. 참여자는 필요한 물품을 선택적으로 구매하거나 대여하고, 시설과 서비스를 이용하며 기량과 경험을 축적한다. 소비 대상도 장비와 의류에서 시설 이용, 수행기록, 신체 변화와 참여경험으로 넓어지고 있다.

2. 여가계약과 참여방식의 조정

접근과 이용 중심의 소비가 확대되더라도 참여조건이 모두에게 동일하게 열리는 것은 아니다. 여가스포츠 참여에는 비용과 시간, 공간적 접근성, 기술 수준, 신체조건과 사회적 관계가 함께 작용한다. 여가계약은 참여를 가로막는 고정된 장애물이라기보다 개인이 생활조건에 맞게 참여방식을 조정하는 조건으로 이해할 수 있다(황선환, 서희진, 2009; Crawford et al., 1991).

참여자는 이동시간이 짧은 시설을 이용하거나 예약과 동반자 조율이 적은 활동을 선택한다. 장비를 구매하는 대신 대여하고, 참여시간과 장소를 유연하게 조정하기도 한다. 이러한 대응은 계약을 없애기보다 활용할 수 있는 자원에 맞추어 참여방식을 조정하는 과정이다.

하나의 계약이 완화되면서 다른 부담이 커질 수도 있다. 장비 구매비용이 줄어든 대신 시설 이용과 기술 습득에 지속적인 비용이 들 수 있다. 고정된 동반자가 필요하지 않은 활동에서는 운동계획과 기록, 신체상태를 개인이 관리해야 한다. 공동체는 참여를 지속하는 동력이 되지만 일정과 규범, 관계를 유지해야 하는 부담도 수반한다.

같은 종목도 시설 접근성, 시간 확보, 기술 습득 기회에 따라 지속 가능성이 달라진다. 따라서 청년세대의 종목 선택을 고비용에서 저비용으로의 이동만으로 설명하기는 어렵다. 참여자는 시간과 비용, 공간과 관계를 조정해 자신에게 맞는 방식을 찾는다. 처음에는 접근성과 편의성을 고려해 선택한 활동도 참여가 이어지면 기량과 지식, 신체적 습관과 관계가 축적되며 생활방식의 일부로 자리 잡을 수 있다.

3. 구별 자원의 변화와 실용적 구별짓기

스포츠 종목의 선택과 참여는 개인의 선호이

자 사회적으로 형성된 취향의 표현이다. 조광익, 도경록(2010)의 연구에서도 사회계급과 경제자본, 문화자본이 여가스포츠의 선택 및 참여 양상과 관련되어 있음이 확인되었다.

소유 중심 소비에서는 고가의 장비와 회원권, 전용공간을 이용할 수 있는 경제적 여건이 차이를 드러내는 주요 수단이 된다. 어떤 장비를 사용하고 어디에서 활동하는가는 참여조건인 동시에 경제적 여유와 취향, 생활방식을 나타내는 상징이기도 하다. 골프처럼 장비와 의류, 전용시설과 이동시간에 대한 요구가 큰 종목에서는 이러한 자원이 여전히 중요하다.

그러나 구별의 자원이 물질적 소유에만 머무르는 것은 아니다. 참여가 지속되면 체화된 기량과 수행기록, 종목 지식과 관계가 축적된다. 테니스 동호인 문화에서는 운동수준과 참여경력, 인간관계가 집단 내부의 참여 경험과 위치를 구분하며(구창모, 2008), 임원 여부와 선임관계, 운동경력은 동호회 내부의 지위와 질서를 형성하는 상징자본으로 작용한다(남재화, 2017).

관리된 신체와 수행의 가시성도 자기표현의 자원이 된다. 청년기 남성의 몸만들기는 건강을 위한 운동을 넘어 소비문화 속에서 신체를 관리하고 표현하는 실천으로 나타난다(허정민, 임수원, 2011). 운동을 통해 변화한 몸과 그 과정을 사회관계망서비스에 공개하는 행위에는 자기비교와 과시, 타인의 평가와 인정이 함께 작용한다(최원석, 이혁기, 신석민, 2020). 운동하는 몸은 수행의 결과이면서 노력과 자기관리, 생활방식을 가시화하는 매개가 된다.

구별짓기는 사라진 것이 아니라 물질적 소유와 다른 자원이 결합하는 방향으로 변화하고 있다. 장비와 브랜드, 회원권과 전용공간에 기량과 기록, 신체와 종목 지식, 공동체 관계가 더해진다. 무엇을 소유했는가뿐 아니라 얼마나 지속적으로 참여했는지, 어떤 능력과 경험을 갖추었는지, 몸과 일상을 어떻게 관리하는지가

취향과 참여정력을 드러내는 기준이 된다.

진입이 쉬운 활동도 지속적인 연습과 숙련을 거치면 기술과 지식, 정체성과 사회적 관계가 형성되는 진지한 여가로 발전할 수 있다 (Stebbins, 1982). 접근성이 높다는 것과 참여의 내용이 가볍다는 것은 같은 의미가 아니다. 참여 초기에는 편의성이 중요하지만, 활동이 이어질수록 수행의 깊이와 참여정력, 공동체 관계가 더 큰 의미를 갖는다. 이처럼 생활조건에 맞춘 참여방식과 그 과정에서 축적한 수행 및 경험을 통한 자기표현의 결합은 앞서 정의한 실용적 구별짓기의 구체적인 양상으로 볼 수 있다.

다만 기량과 기록, 관리된 신체와 경험이 중요해졌다는 사실만으로 새로운 위계가 형성되었다고 단정할 수는 없다. 이러한 자원은 활동의 즐거움과 개인의 성장을 돕기도 하고, 상황에 따라 취향과 참여정력을 드러내는 수단이 되기도 한다. 실용적 구별짓기는 모든 스포츠 참여를 타인과 구별하려는 행위로 환원하지 않는다. 현실적인 참여조건을 조정과 자기표현이 맞닿는 지점을 설명하기 위한 개념이다.

청년세대의 여가스포츠 소비 변화는 소유와 구별짓기의 소멸이라기보다 참여에 필요한 자원과 구별 방식이 재구성되는 과정으로 볼 수 있다. 장비와 전용공간뿐 아니라 접근성, 체화된 기량, 수행기록, 신체와 경험, 공동체 관계가 참여와 자기표현의 자원으로 활용되고 있기 때문이다. 다음 장에서는 이러한 자원들이 골프, 라켓스포츠, 러닝, 헬스와 크로스핏에서 어떻게 다르게 결합되는지를 살펴보고자 한다.

IV. 종목별 여가스포츠 소비 변화의 양상

청년세대의 여가스포츠 소비는 종목마다 서로 다른 방식으로 나타난다. 청년층 내부에서

도 소득과 직업, 거주지역뿐 아니라 여가시간과 스마트기기 이용, 일과 여가의 균형 등에 따라 여가활동의 유형이 다양하게 나타난다(신아름, 2023). 따라서 여기서 주목하는 것은 청년세대의 고정된 특성이 아니라, 제한된 시간과 경제적 자원 안에서 참여방식을 조정하고, 디지털 기술을 통해 수행과 경험을 기록하며, 개인적 활동과 공동체 참여를 유연하게 결합하는 오늘날의 여가환경이 종목별로 어떻게 다르게 나타나는가이다.

골프에서는 비용과 전용공간, 이동시간과 동반자 관계가 여전히 중요한 참여조건이 되는 반면, 러닝과 헬스에서는 개인의 일정에 맞춘 참여와 기록, 신체관리가 상대적으로 두드러진다. 라켓스포츠와 크로스핏에서는 비교적 쉽게 진입할 수 있더라도 기술과 관계, 공동체 내부의 경험이 참여가 지속되는 과정에서 중요해진다. 따라서 종목별 비교의 목적은 어느 종목이 더 저렴하거나 접근하기 쉬운지를 판단하는 데 있지 않다. 오히려 청년층이 각자의 생활조건 속에서 참여방식을 어떻게 구성하고, 그 과정에서 어떠한 부담과 자기표현의 자원이 새롭게 형성되는지를 살펴보는 데 있다.

1. 골프: 참여조건을 조정과 내적 선의 문제

골프는 장비와 의류, 연습장과 골프장 이용료, 이동시간과 동반자 조율을 함께 요구한다. 참여 여부는 경제자본뿐 아니라 시간과 관계를 안정적으로 확보할 수 있는 여건에 좌우된다. 경제자본의 영향을 통제된 뒤에도 문화자본이 스키와 골프 참여에 유의한 영향을 미친다는 연구는 골프가 비용 지출 외에도 종목 지식과 익숙한 행동양식을 요구하는 활동임을 보여준다(박상곤, 한숙영, 2008). 스포츠 종목의 선호와 참여 공간이 사회적 위치를 드러내는 장이 될 수 있다는 점에서도 골프는 구별짓기의 성격이 비교적 뚜렷한 사례다(김수정, 이명진, 최

셋별, 2014).

청년층의 골프 소비에서도 이러한 상징적 성격은 이어진다. 골프용품과 의류, 브랜드 선택은 경기 수행에 필요한 소비인 동시에 취향과 생활양식을 표현하는 수단으로 활용된다. 특히 골프웨어와 사회적 모임은 운동 경험과 자기표현이 결합된 소비문화의 일부로 나타난다(박영주, 김미향, 2023). 고가의 스포츠용품이 경제적 능력과 사회적 지위를 나타낼 수 있다는 분석이나(강효민, 2013), MZ세대의 종목별 소비에서 과시적·상징적 동기가 서로 다르게 나타난다는 연구도 골프 소비를 기능적 필요만으로 설명하기 어렵다는 점을 뒷받침한다(전기제, 성준영, 신승아, 2022).

그러나 최근 청년층의 골프 참여를 기존의 계층적 소비가 그대로 이어진 결과로만 보기는 어렵다. 스크린골프는 골프에 대한 인식을 바꾸고 MZ세대의 참여를 이끈 경로로 나타났으며(유은혜, 이철원, 이민석, 2022), 접근성과 시간 및 비용 절감은 스크린골프 참여를 결정하는 주요 요인으로 확인되었다(은희관, 2012). 청년층은 이를 활용해 필드 라운드의 비용과 시간 부담을 조정하면서 골프 참여를 이어갈 수 있다. 다만 숙련에는 반복적인 연습과 레슨, 장비와 시설 이용이 필요하고, 필드 경험에는 여전히 상당한 비용과 시간, 동반자와의 일정 조율이 따른다. 골프 소비의 변화는 저비용 활동으로의 전환이라기보다 여러 참여 부담을 생활조건에 맞게 조정하는 과정에 가깝다.

참여가 이어지면서 구별의 근거도 넓어진다. 장비와 브랜드는 여전히 의미를 지니지만, 스윙과 경기 운영 능력, 규칙과 예절에 관한 지식, 라운드 경험도 참여경력을 나타내는 자원이 된다. 경제적 자원으로 입문 기회를 얻을 수는 있어도 기량과 종목 지식은 반복적인 수행을 거쳐야 축적된다. 골프에서 구별짓기는 물질적 소유에 머물지 않고 체화된 능력과 참여 경험으로 확장된다. 생활조건에 맞추어 참

여방식을 조정하면서 기량과 경험을 취향의 자원으로 삼는다는 점에서 골프는 실용적 구별짓기의 한 양상을 보여준다.

청년세대의 골프 참여에서는 활동 자체의 성취와 외부의 인정이 서로 얽혀 나타난다. 새로운 운동을 배우고 기량을 높이려는 욕구는 장비와 의류를 통한 자기표현, 또래와의 교류와 함께 참여 동기를 이룬다. MacIntyre(2007)의 관점에서 골프의 내적 선은 반복적인 연습을 통해 신체 움직임을 조절하고, 경기 상황에 맞는 샷과 전략을 판단하며, 동반자와 규범을 공유하는 과정에서 얻어진다. 장비와 시설, 기록과 사회적 인정은 이러한 성취를 뒷받침할 수 있지만, 브랜드와 이미지가 기량의 성장과 활동의 즐거움을 대신하면 외적 선이 실천의 목적보다 앞서게 된다.

청년세대의 골프 소비는 기존의 계층적·상징적 성격을 유지하면서도 스크린골프 등을 통해 비용과 시간의 부담을 조정하는 방향으로 변하고 있다. 이 과정에서 장비와 브랜드뿐 아니라 기량과 라운드 경험도 자기표현의 자원이 된다. 다만 소비와 외부의 인정이 숙련의 즐거움을 앞설 경우 골프의 내적 선은 약화될 수 있다. 따라서 생활조건에 맞춘 참여가 기술의 성장과 활동 자체의 즐거움으로 이어지는지가 중요하다.

2. 라켓스포츠: 기량과 관계의 축적, 실천의 가치

테니스와 배드민턴은 골프보다 장비와 이용 비용의 부담이 비교적 작고 일상적인 생활권에서도 참여할 수 있다는 점에서 접근성이 높다. 그러나 실제 참여에는 코트와 체육관의 확보, 파트너 구성, 기술 수준의 조정이 필요하다. 특히 참여가 지속될수록 레슨과 연습, 경기 경험을 통해 기량을 축적하고 자신과 비슷한 수준의 상대나 집단을 찾는 일이 중요해진다. 따라

서 라켓스포츠의 참여조건은 초기의 경제적 접근성만으로 설명하기 어려우며, 시간과 공간뿐 아니라 기량과 관계가 함께 요구되는 구조로 이해할 필요가 있다.

청년층의 테니스 참여에서는 기존 동호회에 고정적으로 소속되기보다 필요할 때 코트를 이용하고 구성원을 유연하게 조직하는 방식이 나타난다. 초보 참여자들은 코트 부족과 기존 동호회 문화에서의 소외를 경험하면서도 장비와 경기방식에 관한 정보를 습득하고, 테니스 패션과 참여 경험을 SNS에 공유하였다(임새미, 정호원, 김한범, 2023). 한편, 등급체제와 마니아적 참여, 의류와 장비 및 SNS를 통한 정체성 표현은 기존 테니스 문화에서도 확인된다(임새미, 김찬룡, 2022). 따라서 청년층의 유입은 기존 종목문화가 사라지는 과정이라기보다 유연한 참여방식과 새로운 자기표현이 기존의 기량 및 관계 중심 문화와 결합하는 변화로 볼 수 있다.

생활체육 테니스에서는 운동수준과 참여경력이 집단 내부의 관계 형성과 참여방식에 영향을 미치는 것으로 나타났다(구창모, 2008). 이러한 구조에서는 초보자가 자신의 실력에 맞는 상대와 집단을 찾는 데 어려움을 겪을 수 있다. 실제로 20대 여성 입문자들은 대회정보가 분산되어 있고 실력 구분이 명확하지 않아 대회 참여에 어려움을 겪는 것으로 보고되었다(변지희, 홍은아, 2025). 이는 기술 수준이 경기 수행능력에 그치지 않고 상대와 집단을 선택하고 대회에 참여할 수 있는지를 좌우하는 조건으로 작용할 수 있음을 보여준다.

한편, 배드민턴에서도 기술과 관계는 상호 연결된다. 대학 배드민턴 동아리 참여자의 운동동기와 운동몰입은 운동지속과 관련되며(최진혁, 2018), 참여 정도가 높을수록 진취성과 사교성 등 사회적 적응과 관련된 특성이 높게 나타났다(김상지, 2019). 배드민턴은 상대적으로 쉽게 시작할 수 있지만 실제 경기는 파트너

와 상대가 필요하고, 반복적인 참여를 통해 경기 규칙과 기술뿐 아니라 복식의 호흡과 집단 내부의 관행을 익혀야 한다. 이때 관계는 참여를 가능하게 하는 자원이지만, 실력에 따른 파트너 선택과 폐쇄적인 집단문화가 강화되면 초보자의 참여를 제한하는 장벽이 될 수 있다.

이처럼 라켓스포츠에서는 참여가 깊어질수록 체화된 기량과 종목 지식, 파트너와 동호회 관계가 축적된다. Berger와 Ward(2010)가 제시한 관점에서 보면, 차이는 눈에 띄는 고가의 장비뿐 아니라 장비와 복장에 대한 안목처럼 해당 문화를 잘 아는 사람만 알아보는 소비 신호를 통해서도 드러날 수 있다. 라켓스포츠에서는 가시적인 소비가 사라지는 것이 아니라, 이러한 소비 신호에 능숙한 기량과 종목 지식, 관계와 내부의 인정이 더해져 취향과 참여 경력을 나타내는 자원이 된다.

따라서 라켓스포츠는 비교적 유연하게 시작할 수 있으면서도 참여가 깊어질수록 축적한 기량과 경험, 관계를 통해 자신의 취향과 생활 방식을 드러내는 실용적 구별짓기의 한 형태로 이해할 수 있다. 다만 기량과 관계의 축적이 곧 새로운 위계를 의미하는 것은 아니다. 그것들은 활동의 즐거움과 성장을 지원할 수도 있고, 특정한 상황에서는 참여자를 구분하고 배제하는 기준으로 작용할 수도 있다.

MacIntyre(2007)의 관점에서 라켓스포츠의 기량은 승리나 등급을 얻기 위한 수단에 그치지 않는다. 상대의 움직임을 읽고 자신의 몸을 조절하며, 파트너와 호흡을 맞추고 기술과 전략을 발전시키는 과정은 해당 실천에 참여해야만 얻을 수 있는 내적 선을 형성한다. 관계 역시 단순한 외적 참여조건이 아니라 숙련된 참여자와 함께 경기하고 규칙과 판단을 배우면서 실천의 탁월성을 공유하게 하는 조건이 될 수 있다.

라켓스포츠에서 기량과 관계는 참여조건인 동시에 함께 배우고 경기하는 과정에서 축적되

는 자원이다. 그러나 등급과 대회성적, 집단 내부의 인정이 참여 기회를 제한하면 기량은 숙련의 성취가 아니라 배제의 기준이 될 수 있다. 기량과 관계가 서열을 확인하는 수단에 머물지 않고 상호적인 경기와 성장을 뒷받침할 때 라켓스포츠의 참여 경험은 지속될 수 있다.

3. 러닝: 기록되는 몸과 자기관리

최근 청년세대의 러닝 선호는 낮은 진입장벽과 높은 시공간적 유연성에서 출발한다. 러닝은 전용시설이나 복잡한 예약, 동반자와의 일정 조정 없이 자신의 시간에 맞추어 참여할 수 있어 일과 학업, 자기계발을 병행하는 청년층의 생활방식과 잘 맞는다. 실제 MZ세대의 러닝크루 문화에서는 일상에 쉽게 결합할 수 있는 자율성과 유연성이 주요한 특성으로 나타났으며(신민철, 한승우, 강유원, 2025), 러닝크루의 확산 역시 접근의 용이성과 성취감, 자기효능감과 관련된 것으로 분석되었다(김현주, 김낙현, 2025). 이러한 점에서 러닝은 시간과 비용의 부담을 줄이면서 참여 시점과 강도를 스스로 조절할 수 있는 유동적인 여가 형태라 할 수 있다.

그러나 러닝의 확산을 경제성과 접근성만으로 설명하기는 어렵다. 현대의 운동은 건강관리뿐 아니라 이상적인 신체와 정체성을 구성하는 몸만들기 실천으로 확장되고 있다(백소하, 이경숙, 2025). 러닝 역시 이러한 흐름과 맞닿아 있으며, 스마트워치와 애플리케이션은 거리와 시간, 페이스와 심박수 등을 즉각적인 데이터로 전환한다. 특히 Z세대의 운동 실천에서 SNS 기록과 인증은 자신의 생활을 점검하고 재구성하는 성찰적 정체성 형성의 기제로 작용한다(김은혜, 김미혜, 2025). 러닝 기록도 운동 결과를 저장하는 데 그치지 않고 자신의 변화와 성취를 확인하며, ‘꾸준히 몸과 일상을 관리하는 사람’이라는 정체성을 표현한다(김현주,

김낙현, 2025; 신민철, 한승우, 강유원, 2025).

러닝크루의 확산은 개인화된 자기관리와 관계적 욕구가 결합되는 방식도 보여준다. 참여자들은 새로운 경험과 느슨한 관계, 운동동기와 의지의 보완 등 서로 다른 기대를 바탕으로 러닝크루에 참여하며, 고정적인 소속보다 선택적이고 유연한 참여방식을 보인다(윤정희, 이근모, 정창우, 2024). MZ세대의 러닝크루에서도 함께 달리며 신뢰와 소속감을 경험하되 강한 조직적 결속보다 느슨하고 정서적인 지지를 중심으로 관계가 형성되는 것으로 나타났다(신민철, 한승우, 강유원, 2025). 이는 혼자 달리는 자율성을 유지하면서도 필요할 때 타인과 연결되고, 생활여건에 따라 관계의 강도를 조절하는 청년세대의 여가방식을 보여준다.

이처럼 러닝에서는 시공간적 자율성과 자기관리, 데이터화된 성취와 자기표현, 선택적 관계 형성이 함께 나타난다. 골프에서 소유와 시설, 시간에 필요한 자원이, 라켓스포츠에서 체화된 기량과 관계가 상대적으로 중요하다면, 러닝에서는 자신의 시간과 신체, 수행을 조절하고 기록하는 능력이 주요한 참여 자원이 된다. 따라서 러닝은 생활조건에 맞추어 참여방식을 구성하고 그 과정에서 축적한 기록과 신체 변화, 완주 경험과 관계를 통해 취향과 생활방식을 드러내는 실용적 구별짓기의 한 형태로 이해할 수 있다.

다만 기록되는 몸이 곧 더 잘 이해된 몸을 의미하는 것은 아니다. Merleau-Ponty(2012)의 관점에서 몸은 외부에서 관찰하고 통제하는 대상이 아니라 세계를 지각하고 움직이는 주체이다. 러너는 호흡과 피로, 근육의 긴장, 지면과의 접촉과 움직임의 리듬을 통해 자신의 상태를 경험한다. 페이스와 심박수 등의 데이터는 러너가 자신의 움직임과 신체 상태를 해석하도록 도울 수 있지만, 데이터에 대한 의존이 커질 경우 몸의 감각과 수행경험을 제한할 가능성도 있다(Toner et al., 2023). 반대로 수치

화된 목표가 피로와 통증, 회복에 대한 몸의 감각보다 앞서면 몸은 경험의 주체가 아니라 지속적으로 측정하고 교정해야 하는 대상으로 바뀔 수 있다.

Foucault(1988, 1995)의 관점에서 자기추적은 스스로를 관리하고 형성하는 수단이 될 수 있지만, 기록의 반복적인 확인과 비교는 자기감시를 강화할 수 있다(Lupton, 2016; Esmonde, 2020). 기록 향상과 꾸준함이 건강하고 성실한 삶을 증명하는 기준으로 굳어지면 참여자는 운동을 쉬거나 목표를 달성하지 못한 상황을 실패로 받아들이 수 있다. 이때 러닝의 자율성은 시설과 조직에 대한 의존을 줄이는 대신 기록과 신체관리를 내면화하는 새로운 규율로 전환된다. 반면 몸의 상태와 생활여건에 따라 거리와 속도, 참여빈도를 조정하고 목표를 다시 선택할 수 있다면 기록은 자신의 몸과 생활을 돌아보고 원하는 삶의 방식을 구성하는 자기형성의 수단이 될 수 있다.

러닝 기록은 몸의 상태를 이해하고 훈련을 조절하는 데 유용하지만, 그 기준이 몸의 감각보다 앞설 경우 또 다른 성과관리의 도구가 될 수 있다. 따라서 중요한 것은 기록의 축적 자체가 아니라 참여자가 몸과 생활의 변화에 맞추어 기록의 의미와 참여방식을 조정할 수 있는가이다.

4. 헬스와 크로스핏: 자기관리의 두 방식

헬스는 운동시간과 강도, 목표를 생활조건에 맞추어 조절할 수 있고 고정된 동반자나 집단에 의존하지 않아도 된다는 점에서 개인적인 자기관리와 결합하기 쉽다. 참여가 이어지면 운동은 신체활동을 넘어 목표 설정과 식습관 조절, 신체변화의 점진 등 일상적인 관리로 확장된다. 청년층을 직접 다룬 연구는 아니지만, 기혼여성 피트니스 참여자의 전문화 과정에서 건강과 자기관리의 중요성이 커지고 목표

설정과 자기조절, 신체와 식습관의 변화가 나타났다(서광봉, 2017). 피트니스클럽 역시 운동장소를 넘어 소비와 자본, 정체성 등 다양한 사회문화적 의미가 형성되는 공간으로 논의되어 왔다(남상우, 2018). 이러한 점에서 헬스는 자신의 몸과 생활을 스스로 점검하고 조절하는 여가로 볼 수 있다.

이러한 자기관리는 디지털 기록과 SNS를 통해 가시화된다. Z세대의 운동 실천에서 반복적인 운동루틴은 일상의 질서를 유지하게 하고, SNS 기록과 인증은 자신을 돌아보며 정체성을 구성하는 과정과 연결된다(김은혜, 김미혜, 2025). 헬스에서 운동루틴과 신체변화, 식단과 ‘오운완’ 기록은 운동 결과를 남기는 데 그치지 않고 자신의 꾸준함과 생활방식을 보여주는 수단이 된다. 몸은 운동의 대상이면서 노력과 변화, 자기관리 능력을 확인하고 표현하는 자원이 되는 것이다.

한편, 크로스핏도 신체와 수행을 지속적으로 관리한다는 점에서는 헬스와 비슷하지만, 그 과정이 다른 사람들과 함께 이루어진다는 차이가 있다. 크로스핏 참여자는 도전적인 운동과 시간 활용의 효율성을 종목의 매력으로 경험하며, 참여가 깊어질수록 식습관과 생활일정까지 체계적으로 관리하는 모습을 보인다(강현욱, 박광원, 2017). 공동으로 수행하는 팀 WOD는 구성원 간 소통과 격려를 촉진하고 유대감과 친밀한 관계를 형성하는 데 기여한다(김대희, 2019). 한편 기록 중심의 훈련은 성취를 확인하게 하지만, 참여 상황에 따라 경쟁과 자기관리의 압력을 높일 가능성도 있다. 목표와 과제, 대회 참여와 회원 간 교류도 지속적인 참여를 돕는 요인으로 제시되었으며(전정우, 이승민, 2023), 크로스핏 참여자는 일반 피트니스클럽 이용자보다 사회자본과 공동체 소속감을 높게 인식하는 것으로 나타났다(Whiteman-Sandland, Hawkins, & Clayton, 2018).

따라서 헬스와 크로스핏은 자기관리라는 공

통된 바탕 위에서 서로 다른 참여방식을 형성한다. 헬스에서는 개인이 목표를 설정하고 신체변화를 점검하며 생활여건에 맞게 운동을 조절하는 방식이 상대적으로 두드러진다. 반면 크로스핏에서는 개인의 수행이 공동의 과제와 기록, 경쟁과 격려, 구성원 간의 인정 속에서 이루어진다. 이는 청년세대의 자기관리가 개인화만을 의미하지 않으며, 자신의 몸과 생활을 관리하면서 그 과정과 성취를 다른 사람과 공유하는 방식도 포함할 수 있음을 보여준다.

이러한 차이는 실용적 구별짓기의 자원이 형성되는 방식에서도 나타난다. 헬스에서는 관리된 신체와 운동루틴, 식단과 신체변화가 자신의 취향과 생활방식을 표현하는 자원이 된다. 크로스핏에서는 여기에 고강도 과제를 수행하는 능력과 기록, 공동체 내부의 인정과 소속경험이 더해진다. 따라서 헬스와 크로스핏은 생활조건에 맞추어 몸과 수행을 관리하되, 개인적 성취와 공동체적 인정을 서로 다르게 결합하는 실용적 구별짓기의 두 형태로 이해할 수 있다.

운동루틴과 식단, 체지방률과 WOD 기록을 반복적으로 점검하는 과정은 몸과 생활을 조절하는 데 도움을 주지만, 이상적인 신체와 수행기준을 내면화하는 자기감시로 이어질 수도 있다(Foucault, 1995). 반대로 참여자가 몸의 상태와 생활여건에 따라 목표를 수정하고 참여방식을 선택할 수 있다면 자기관리는 자기형성의 실천이 된다(Foucault, 1988). 헬스에서는 개인의 조절 가능성이, 크로스핏에서는 공동체의 격려와 인정이 이러한 실천을 뒷받침할 수 있다.

5. 청년세대 여가스포츠 소비와 구별짓기의 변화

종목별 사례를 종합하면 청년세대의 여가스포츠 소비는 저비용화나 개인화만으로 설명하기 어렵다. 골프에서는 경제적 자원과 시간, 라

켓스포츠에서는 기량과 관계, 러닝에서는 수행기록과 유연한 참여, 헬스와 크로스핏에서는 신체관리와 개인적·공동체적 인정이 상대적으로 중요하게 나타났다. 이는 장비와 시설 같은 물질적 자원이 사라진 것이 아니라 기량과 종목 지식, 수행기록, 관리된 신체와 관계가 결합하면서 참여에 필요한 자원의 구성이 달라지고 있음을 보여준다.

이러한 변화는 청년세대가 생활조건에 맞추어 참여방식을 조정하면서 기량과 기록, 신체변화와 경험을 자기표현의 자원으로 활용하는 실용적 구별짓기로 이해할 수 있다. 다만 이러한 자원을 모두 타인과 차이를 만들기 위한 수단으로 볼 수는 없다. 기량과 기록, 신체와 관계는 활동의 즐거움과 성장, 참여의 지속을 뒷받침하기도 한다. 따라서 중요한 것은 자기표현 자체가 아니라 그것이 삶의 자율성과 성장을 넓히는지, 비교와 자기관리의 부담을 강화하는지를 구분하는 일이다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 청년세대의 여가스포츠 소비가 종목별로 어떠한 양상을 보이며, 이러한 소비가 참여자의 삶과 여가의 가치에 어떤 의미를 가질 수 있는지를 사회적·철학적으로 고찰하였다. 본 연구에서 선정한 골프, 라켓스포츠, 러닝, 헬스와 크로스핏의 참여조건과 소비문화를 비교하고, Bourdieu의 구별짓기 논의를 바탕으로 ‘실용적 구별짓기’의 개념을 제안하였다. 또한 MacIntyre, Merleau-Ponty, Foucault의 논의를 통해 이러한 소비 양상이 어떠한 조건에서 지속할 가치가 있는 여가로 이어질 수 있는지를 살펴보았다.

첫째, 종목별 선행연구에서는 여가스포츠 참여에 필요한 자원이 서로 다르게 나타났다. 골프에서는 경제적 여건과 시간, 시설이 상대적으로 중요하게 다루어졌고, 라켓스포츠에서는 기량과 종목 지식, 관계적 자원이 주요한 참여 조건으로 나타났다. 러닝에서는 수행기록과 자기관리, 유연한 관계가 두드러졌으며, 헬스에서는 개인이 운동목표를 조절할 수 있는 여건이, 크로스핏에서는 공동체의 격려와 인정이 자율적인 자기관리를 뒷받침할 수 있다. 이러한 차이는 청년세대의 여가스포츠 소비를 저비용화나 개인화만으로 설명하기 어려우며, 시간과 비용, 기술과 신체, 기록과 관계가 종목별로 다르게 결합할 수 있음을 시사한다.

둘째, 물질적 소유의 중요성이 사라진 것은 아니지만, 구별과 자기표현의 자원이 기량과 기록, 신체관리, 디지털 자기표현과 관계 경험으로 확장되는 양상을 확인할 수 있었다. 이는 청년세대가 자신의 생활조건에 맞게 참여방식을 조정하면서 그 과정에서 축적한 수행과 경험을 자기표현의 자원으로 활용할 수 있음을 보여준다. 이러한 양상을 본 연구에서는 ‘실용적 구별짓기’로 설명하였다.

셋째, 수행기록과 사회적 인정은 활동 자체의 즐거움과 기술적 성장을 뒷받침할 때 여가의 가치를 높일 수 있으며, 디지털 데이터는 참여자의 신체 감각을 대신하기보다 보완할 필요가 있다. 또한 자기관리는 참여자가 자신의 목표와 기준을 성찰하고 수정할 수 있을 때 자기형성의 실천이 될 수 있지만, 외부의 기준을 반복적으로 내면화할 경우 자기감시의 부담으로 바뀔 수 있다.

종합하면 청년세대의 여가스포츠 소비에서 나타나는 유연한 참여방식은 시간과 공간의 제약을 조정하는 데 도움이 될 수 있지만, 기량과 기록, 신체와 일상을 지속적으로 관리해야 하는 부담으로 작용할 가능성도 있다. 이러한 점에서 지속할 가치가 있는 여가는 단순히 오

래 이어가는 활동이라기보다, 참여자가 활동의 의미를 이해하고 몸과 삶의 변화에 따라 목표와 참여방식을 스스로 조정할 수 있는 여가로 이해할 수 있다.

2. 제언

첫째, 본 연구는 문헌을 중심으로 논의를 전개하였기 때문에 청년세대가 실제로 어떤 기준으로 종목을 선택하고 참여방식을 조정하는지 확인하지 못하였다. 후속연구에서는 심층면담이나 설문조사를 통해 실용적 구별짓기가 참여자의 경험에서도 나타나는지 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 종목별로 활용한 선행연구의 대상과 조사시점, 연구방법이 서로 달라 분석 결과를 실제 종목 간 차이나 참여 이동으로 단정하기 어렵다. 앞으로 동일한 기준을 적용한 종목 간 비교를 통해 참여조건과 소비방식의 차이를 확인할 필요가 있다.

셋째, 스마트워치와 운동 애플리케이션이 신체 경험과 참여에 미치는 영향은 충분히 다루지 못하였다. 디지털 기록이 운동을 지속하고 몸을 이해하는 데 도움이 되는 경우와 비교 및 자기감시의 부담으로 작용하는 경우를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강성민(2015). 스포츠의 내재적 선에 근거한 스포츠의 개념 정의. 움직임의 철학: 한국체육철학회지, 23(1), 121-134.
- 강현욱, 박광원(2017). 레크리에이션 전문화로서 크로스핏 운동 체험에 관한 분석. 여가학연구, 15(1), 61-81.
- 강효민(2013). 소비사회, Veblen의 『유한계급론』과 여가스포츠 소비의 계급화 구조.

- 한국여가레크리에이션학회지, 37(2), 45-58.
- 구창모(2008). 테니스 동호인의 하위문화적 특성 연구. **한국체육학회지**, 47(6), 113-125.
- 김대희(2019). 크로스핏 피트니스 클럽의 공간특성과 운동실천 분석. **한국스포츠사회학회지**, 32(2), 76-91.
- 김상지(2019). 대학 배드민턴 동아리 활동 참여에 따른 대학생의 대인관계 유능성 및 대학생 활 적응과의 관계. **공주대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김수정, 이명진, 최선헌(2014). 구별짓기 장(場)으로서의 스포츠 영역에 관한 연구: 스포츠 활동에 대한 선호와 참여, 운동장소를 중심으로. **한국인구학**, 37(3), 53-77.
- 김은혜, 김미혜(2025). SNS를 활용한 Z세대 운동 실천의 실존적 의미: 기든스의 구조화 이론을 중심으로. **움직임의 철학: 한국체육철학회지**, 33(4), 29-38.
- 김현이(2023년 12월 8일). 스포츠도 '불황형'이 인기? 골프·테니스 소비 줄고 러닝·등산 열기. **서울신문**.
- 김현주, 김낙현(2025). 러닝크루(running crew)의 형성과 확산: 사회·경제·문화적 맥락과 인문학적 의의. **K-Culture융합연구**, 7(7), 75-88.
- 남상우(2018). 피트니스 클럽의 사회학. **한국스포츠사회학회지**, 31(3), 67-90.
- 남재화(2017). 한국테니스 동호인 클럽 내의 상징권력과 상징질서의 재생산: Bourdieu 이론의 상징자본을 중심으로. **한국스포츠학회지**, 15(3), 201-209.
- 박상곤, 한숙영(2008). 스포츠 참여에 미치는 문화자본의 영향: 스키와 골프 참여를 중심으로. **한국스포츠사회학회지**, 21(3), 659-680.
- 박영주, 김미향(2023). 빅데이터를 활용한 MZ세대의 골프 참여 트렌드 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 47(2), 43-54.
- 백소하, 이경숙(2023). 운동을 통한 몸-주체로서의 몸만들기. **움직임의 철학: 한국체육철학회지**, 31(3), 55-67.
- 백소하, 이경숙(2025). '모방적 욕망론' 관점에서 본 현대적 몸만들기. **한국체육학회지**, 64(1), 373-387.
- 변지희, 홍은아(2025). 20대 여성 테니스 입문자의 대회 참여와 운영 개선에 관한 탐색적 연구. **한국여성체육학회지**, 39(특별호), 51-67.
- 서광봉(2017). 기혼여성 피트니스 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에 관한 근거이론적 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 41(2), 14-26.
- 신민철, 한승우, 강유원(2025). MZ세대는 왜 뛰며 관계 맺는가?: 러닝크루 문화의 현상학적 고찰. **한국체육과학회지**, 34(4), 88-105.
- 신아름(2023). 청년세대의 여가활동 잠재유형과 결정요인. **여가학연구**, 21(3), 81-101.
- 유은혜, 이철원, 이민석(2022). 코로나19 이후 MZ세대는 왜 골프에 열광하게 되었는가? **한국체육학회지**, 61(4), 91-102.
- 윤정희, 이근모, 정창우(2024). 새롭게 달리자, "러닝크루" 문화에 내재된 주관적 인식구조: Q방법론을 이용하여. **한국사회체육학회지**, 97, 209-220.
- 은희관(2012). 스크린골프참여자의 소비행동결정요인 탐색. **코칭능력개발지**, 14(1), 47-54.
- 임새미, 김찬룡(2022). 생활체육 테니스동호인들의 여가문화 향유. **한국스포츠사회학회지**, 35(4), 114-128.
- 임새미, 정호원, 김한범(2023). 테린이라는 새로운 테니스 초보자의 소비경험에 관한 연구: 자기과시 욕구, 주류문화와의 갈등, 지식기반의 소비. **체육과학연구**, 34(3), 456-465.

- 전기제, 성준영, 신승아(2022). MZ세대의 운동참여 종목에 따른 과시적소비성향 및 상징적 소비성향 비교연구: 무도, 골프, 보디빌딩 참여자 중심으로. *대한무도학회지*, 24(1), 41-50.
- 전정우, 이승민(2023). 크로스핏 참여 과정에서의 매력 형성요인 및 지속적 참여 방안. *한국체육과학회지*, 32(5), 65-77.
- 조광익, 도경록(2010). 여가 소비와 문화자본의 관계: 여가 스포츠 활동을 중심으로. *관광연구*, 25(5), 291-314.
- 최원석, 이혁기, 신석민(2020). SNS 인스타그램에서 발현되는 운동하는 몸의 생산문화. *한국스포츠사회학회지*, 33(1), 1-15.
- 최진혁(2018). 대학 배드민턴 동아리 참여자의 참여 동기가 운동몰입 및 운동지속에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한지훈(2023). 골프 참여에 대한 MZ세대들의 행동의도 예측: 가격 민감도의 조절 역할. *한국여가레크리에이션학회지*, 47(1), 1-10.
- 허정민, 임수원(2011). 장 보드리야르의 소비사회 이론 관점에서 본 청년기 남성의 몸만들기 문화. *한국체육학회지*, 50(3), 155-164.
- 황선환, 서희진(2009). 여가계약, 여가계약 협상 및 진지한 여가의 관계. *체육과학연구*, 20(2), 298-307.
- Bardhi, F., & Eckhardt, G. M. (2017). Liquid consumption. *Journal of Consumer Research*, 44(3), 582-597.
- Berger, J., & Ward, M. (2010). Subtle signals of inconspicuous consumption. *Journal of Consumer Research*, 37(4), 555-569.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Trans.). Harvard University Press.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Esmonde, K. (2020). 'There's only so much data you can handle in your life': Accommodating and resisting self-surveillance in women's running and fitness tracking practices. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(1), 76-90.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the self*. In L. H. Martin, H. Gutman, & P. H. Hutton (Eds.), *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (pp. 16-49). University of Massachusetts Press.
- Foucault, M. (1995). *Discipline and punish: The birth of the prison* (A. Sheridan, Trans.). Vintage Books.
- Kim, E. J., Park, S. M., & Kang, H. W. (2022). Comprehensive analysis of the relationship between leisure constraints negotiation and leisure participation within the Korean context. *Frontiers in Psychology*, 13, 733200.
- Lupton, D. (2016). *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Polity.
- MacIntyre, A. (2007). *After virtue: A study in moral theory* (3rd ed.). University of Notre Dame Press.
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). Routledge.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *The Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stempel, C. (2005). Adult participation sports as cultural capital: A test of Bourdieu's theory of the field of sports. *International Review for the Sociology*

of Sport, 40(4), 411–432.

- Toner, J., Allen–Collinson, J., Jackman, P. C., Jones, L., & Addrison, J. (2023). ‘I like to run to feel’: Embodiment and wearable mobile tracking devices in distance running. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 15(6), 805–818.
- Whiteman–Sandland, J., Hawkins, J., & Clayton, D. (2018). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *Journal of Health Psychology*, 23(12), 1545–1556.