

## The Formation and Expansion of Running Crews Socio-Economic and Cultural Contexts and Humanistic Significance

Kim, Hyun-joo

First Author, Assistant Professor, Cheongju University, Korea.

kimhjoo@cju.ac.kr

Kim, Nak-hyeon

Corresponding Author, Associate Professor, Chung-Ang University, Korea.

nhyeonkim@hanmail.net

### Abstract

**Objectives** This study investigates the sociocultural and humanistic meanings of running crews, a culture rapidly spreading among the MZ generation. It highlights how COVID-19, growing interest in health and self-management, and the expansion of social media have shaped their development. The focus is on running crews' impact on individuals, communities, urban space, and consumer culture.

**Methods** The research combines literature review and cultural analysis. It traces the historical roots of running culture, analyzes online communities and social media for diffusion patterns, and examines cultural meanings. A humanistic lens is applied to explore how the body, space, consumption, and digital networks intersect.

**Conclusions** Running crews provide personal achievement and self-efficacy while fostering loose yet sustainable communities. They also stimulate sportswear and event industries, generating economic impact. Beyond fitness, they reconfigure urban spaces and embody narrative experiences, turning running into aesthetic practice and reflecting the ambivalence of digital and consumer culture.

**Keywords** Running crew, MZ generation, COVID-19, urban community, body humanities, digital network, consumer culture

---

<https://www.ijkculture.com>, DOI: [doi.org/10.23159/IJKC.2025.10.312.004](https://doi.org/10.23159/IJKC.2025.10.312.004)

Received: Sep. 20. 2025 ; Reviewed: Oct. 10. 2025 ; Accepted: Oct. 20. 2025

pISSN 2951-2808 eISSN 2951-2883

# 러닝크루(running crew)의 형성과 확산: 사회·경제·문화적 맥락과 인문학적 의의

김현주/김낙현

---

## 목 차

1. 서론
  2. 러닝크루의 등장과 확산 배경
  3. 러닝크루의 사회-인문학적 의미
  4. 마무리와 과제
- 

## 1. 서론

코로나(Covid-19) 팬데믹은 우리의 생활양식과 문화, 그리고 사회적 관계 맺음을 근본적으로 변화시켰다. 아울러 신체 활동에도 중대한 변화를 가져왔는데, 실내 활동이 제한되면서 야외에서 즐길 수 있는 활동이 새롭게 주목받게 되었다. 그 결과 러닝(달리기)은 건강을 지키고 심리적 안정을 도모하는 효과적인 대안으로 부상하였다.

원래 러닝은 개인 차원에서 수행되는 활동으로 이해되었다. 그러나 코로나 팬데믹 이후 달리기는 점차 소규모 집단 활동으로 확장되었고, 이를 통해 전통적 동호회와는 다른 성격을 지닌 러닝크루(running crew)라는 새로운 운동 문화가 형성되었다. 러닝크루는 구성원의 책임과 의무가 강조되는 동호회와 달리, 필요할 때 자유롭게 참여할 수 있는 느슨한 연대를 지향한다.

이러한 러닝크루의 특징은 자율성과 개인주의를 중시하는 MZ세대뿐 아니라 중장년층의 성향과도 부합하며, 대중적인 호응을 얻을 수 있었다. 여기에 전자 기록 매체의 발달, SNS를 통한 기록 공유, 패션과 라이프스타일 요소의 결합이 더해지면서, 러닝은 단순한 운동을

www.kci.go.kr

넘어 트렌디한 문화 현상으로 확산되었다.

중요한 것은 러닝크루는 단순한 체력 단련의 차원을 넘어, 인문학적 의미를 보여준다는 점이다. 개인은 달리기를 통해 자연과의 합일, 자기 몰입(flow), 몸과 마음의 대화를 경험할 수 있으며, 이를 집단적으로 실천하는 과정에서 공동체적 경험을 획득한다. 이때 자율성과 공동체성의 긴장 관계가 조율되면서, 러닝크루는 현대 사회가 직면한 문화적 과제를 해결하는 새로운 실천 양식을 보여준다. 따라서 러닝크루는 일시적 유행이 아니라, 현대 사회에서 개인의 정체성과 공동체적 소속감을 동시에 형성하는 의미 있는 라이프스타일 문화로 주목할 필요가 있다.

이에 이 글에서는 러닝크루를 단순한 스포츠 활동이 아닌, 현대 사회의 새로운 문화적·사회적 현상으로 규정하고 그 의미를 탐구하고자 한다. 구체적으로, 첫째, 러닝크루의 등장과 확산 배경을 사회적, 경제적, 문화적 맥락에서 고찰한다. 둘째, 러닝크루가 개인의 자기 관리와 성찰, 정신적 회복을 가능하게 하면서 동시에 새로운 형태의 사회적 연대를 창출하는 방식을 탐구한다. 셋째, 러닝크루를 인문학적 관점에서 해석하여, 현대인이 추구하는 자율성과 공동체성의 조화를 조명한다.

이 글을 통해서 러닝크루는 단순한 건강 관리 트렌드를 넘어, 현대인의 삶의 방식과 사회적 관계, 문화적 실천을 총체적으로 드러내는 하나의 라이프스타일 문화 현상으로 규정해 보려고 한다.

## 2. 러닝크루의 등장과 확산 배경

러닝크루의 형성과 확산은 흔히 코로나 팬데믹이라는 특수한 상황에 기인한 결과로 이해되기 쉽다. 그렇지만 러닝크루는 실제로는 훨씬 더 오랜 시간에 걸쳐 축적된 러닝 문화의 흐름 위에서 나타난 현상이다.

사회적 맥락에서 볼 때, 달리기는 이미 1970년대 초 미국에서 조깅 붐(jogging boom)을 통해 대중적 생활 문화로 자리 잡았다. 당시 나이키가 스티브 프리폰테인(Steve Prefontaine)과 같은 스타 선수를 후원하며 펼친 마케팅은 러닝을 단순히 경기 스포츠가 아니라 누구나 즐길 수 있는 생활 스포츠로 확산시키는 데 결정적 역할을 했다.

러닝을 대표하는 선수 스티브 프리폰테인의 강렬한 이미지와 대중적 인지도는 달리기를 젊음, 열정, 자유의 상징으로 부각시켰다. 이러한 흐름은 곧 미국을 넘어 세계 각지로 확산

되었고, 달리기는 단순한 체력 단련을 넘어 모던한 라이프스타일의 한 양상으로 자리 잡기 시작하였다. 즉 러닝은 스포츠의 범위를 넘어 패션, 미디어, 디지털 기록 공유 등과 결합하며, 글로벌 세대가 공유하는 트렌디한 라이프스타일로 발전하였다.

이러한 흐름은 코로나 팬데믹을 거치며 새로운 전환점을 맞이했다. 팬데믹으로 인해 실내 체육시설 이용이 제한되면서, 사람들은 상대적으로 안전하면서도 지속 가능한 운동 방식을 모색하게 되었다. 이때 달리기는 신체적 거리두기를 지키면서도 개인적 운동과 집단적 교류를 동시에 가능하게 하는 특성을 지녔다는 점에서 가장 적합한 선택으로 부상하였다. 별도의 장비나 시설이 필요하지 않고, 시간과 장소에 제약 없이 누구나 쉽게 참여할 수 있다는 점 또한 대중적 확산에 유리하게 작용했다.

팬데믹 초기에는 개인이 홀로 달리기를 실천하는 경우가 많았다. 그러나 곧 온라인 커뮤니티와 SNS를 매개로 자신의 기록과 경험을 공유하면서 상호 소통의 장이 형성되었다. 이러한 디지털 네트워크는 개별적 실천을 집단적 경험으로 확장시키는 통로가 되었고, 결국 러닝은 새로운 문화적 형식인 러닝크루로 발전하였다. 팬데믹은 단순히 러닝을 ‘개인의 운동 습관’으로만 머물게 하지 않고, 그것을 ‘사회적·문화적 현상’으로 전환시키는 결정적 촉매제 역할을 한 것이다.

한편, 경제적 맥락 또한 러닝크루 성장의 중요한 기반을 제공하였다. 러닝은 고가의 장비와 시설을 요구하는 골프나 테니스와 달리, 운동화 한 켤레만으로도 시작할 수 있는 낮은 진입 장벽 덕분에 대중성을 확보하였다. 이러한 특성은 경기 침체에 특히 주목받으며, ‘가성비 높은 운동’으로 자리매김하였다.<sup>1</sup> 이는 합리적 소비를 중시하는 MZ세대의 가치관과 맞아떨어졌고, 러닝은 단순한 취미 활동을 넘어 경제적 실천의 일환으로 각인되었다.

여기에 스포츠웨어와 디지털 기기 시장의 급성장이 맞물리면서, 러닝은 곧 하나의 소비 문화로 정착하였다. 러닝화, 스마트워치, 러닝웨어 등 관련 용품의 수요가 폭발적으로 증가했으며, 각종 마라톤 대회와 러닝 이벤트는 새로운 스포츠 산업을 형성하며 경제적 파급 효과를 낳았다. 결과적으로 러닝크루는 단순한 운동 모임이 아니라, 스포츠 산업과 소비 문화를 촉진하는 경제적 동력으로 자리 잡았다.

아울러, 문화적 차원에서 러닝크루는 디지털 네트워크 시대의 공유 문화와 긴밀하게 결합한다. 개인은 웨어러블 기기와 러닝 앱을 통해 자신의 기록을 측정하고 이를 SNS에 게시함

---

1 박종철·김주영(2024). 빅데이터를 통해 살펴본 러닝크루에 대한 사회적 인식 탐색 연구. 한국스포츠학회지, 22(4), 304.

으로써 성취를 사회적으로 가시화한다. 이러한 공유 행위는 단순히 운동 결과를 기록하는데 그치지 않고, 자기표현의 방식이자 사회적 상호작용의 수단으로 작동하였다. 기록과 사진을 함께 나누는 과정에서 집단적 경험이 형성되었고, 러닝은 개인적 실천에서 집단적 문화로 확장되었다.

또한 러닝크루는 패션과 결합하여 트렌디한 라이프스타일을 만들어냈다. 크루 활동에서 입는 러닝웨어는 기능적 운동복을 넘어 스타일로 소비되었으며, 달리기 이후의 인증 사진이나 파티는 스포츠와 문화, 소비와 놀이가 융합된 새로운 문화적 실천으로 자리 잡았다.

이처럼 러닝크루는 사회적 변화, 경제적 요인, 문화적 트렌드가 교차하는 지점에서 등장한 복합적 현상이다. 사회적으로는 팬데믹이 공동체적 활동의 필요성을 일깨웠고, 경제적으로는 불황기에 접근 가능한 저비용 운동이라는 특성이 대중적 확산을 가능케 했다. 문화적으로는 디지털 미디어와 SNS가 기록 공유와 자기표현을 확장시키며 러닝을 글로벌 트렌드로 끌어올렸다.

따라서 러닝크루의 성장은 팬데믹이라는 특수 상황에만 한정된 것이 아니라, 1970년대 조깅 문화의 대중화에서 출발해 글로벌 피트니스 문화로 확산된 흐름 위에서, 디지털 공유 사회 속에서 새롭게 맥락화된 결과라고 할 수 있다.

결국 러닝크루는 현대 사회에서 개인이 자기 성취와 효능감을 추구하는 동시에, 느슨하지만 의미 있는 공동체적 연대를 경험할 수 있는 장을 제공한다. 이는 자율성과 공동체성이라는 상반된 욕구를 동시에 충족시키는 새로운 운동 문화로서, 단순한 스포츠 활동을 넘어 하나의 문화적 현상으로 이해될 필요가 있다.

### 3. 러닝크루의 사회-인문학적 의미

먼저 러닝크루는 개인적인 차원에서 의미가 있다. 러닝크루는 개인에게 무엇보다 신체적 건강과 심리적 만족을 동시에 제공한다. 규칙적인 달리기를 통해 체력이 증진되고, 유산소 운동의 효과로 심폐 기능이 강화되며, 스트레스 호르몬이 감소하는 것은 의학적으로 잘 알려진 사실이다. 그러나 러닝의 가치는 단순한 신체적 효능에 그치지 않는다. 목표를 설정하고 그것을 달성하는 과정에서 개인은 작은 성취의 순간들을 경험하게 되며, 이러한 성취는 자기 효능감을 높이고 자기 존재에 대한 긍정적 인식을 강화한다.<sup>2</sup> 즉 러닝은 단순히 몸을 움직이는 행위가 아니라, 자신이 삶을 능동적으로 조율할 수 있다는 감각을 체득하는

과정이다.

특히 러닝크루의 자율적 참여 방식은 개인의 심리적 안정에 큰 기여를 한다. 강제적 의무 없이 스스로 선택하여 참여하는 구조는 일상의 압박과 사회적 규범으로부터 오는 스트레스를 완화한다.<sup>3</sup> 개인은 달리기를 통해 하루의 긴장을 해소하고, 반복적인 신체 리듬 속에서 심리적 평형 상태를 회복한다. 달리기의 과정에서 체험되는 몰입(flow) 상태는 일종의 자기 초월 경험으로 기능하여, 개인을 일상의 피로와 불안을 넘어서는 새로운 차원으로 이끌어 준다.

인문학적으로 보았을 때, 러닝은 몸을 통한 자기 성찰의 장(場)으로 이해될 수 있다. 달리기는 단순히 거리를 이동하는 운동이 아니라, 자기 몸과 끊임없이 대화하는 과정이다. 숨이 차오르는 순간, 근육의 긴장을 자각하는 순간, 그리고 호흡과 보폭이 조화를 이루는 순간, 개인은 자기 존재의 한계와 가능성을 동시에 마주한다. 이 과정은 단순히 신체를 관리하는 차원을 넘어, 인간이 자기 자신과 맺는 근원적인 관계를 탐구하는 행위로 확장된다.

또한 달리기는 초극(transcendence)의 경험으로도 해석될 수 있다. 장거리 러닝에서 나타나는 ‘러너스 하이(runner’s high)’는 생리적 현상이면서 동시에 심리적·존재론적 체험이다. 개인은 신체적 한계를 넘어서는 과정에서 깊은 몰입과 해방감을 경험하며, 이는 곧 자기 존재를 새롭게 재인식하는 계기로 작동한다. 이러한 경험은 예술적 창작이나 종교적 체험과 유사하게, 인간이 삶을 초월적 차원에서 사유할 수 있게 만드는 촉매제가 된다.

따라서 러닝크루는 개인에게 단순한 운동 이상의 의미를 제공한다. 신체적 건강을 증진시키고 심리적 안정을 회복시키는 동시에, 자기 성찰과 초극의 경험을 가능하게 함으로써 삶을 보다 깊고 풍요롭게 만들어 준다. 이는 러닝크루가 개인적 차원에서 현대인의 삶에 기여하는 핵심적 이유라 할 수 있다.

다음으로 공동체적 차원에서 러닝크루는 느슨한 연대를 특징으로 하면서도, 구성원들에게 분명한 소속감을 형성한다. 전통적인 공동체가 혈연, 지연, 혹은 제도적 틀을 기반으로 강고한 결속을 지향했다면, 러닝크루는 자율적이고 가벼운 참여 속에서도 집단적 정체성을 공유한다.<sup>4</sup> 이는 공동체성의 새로운 형태를 보여주며, 현대 사회에서 ‘함께 있음’의 의미를

---

2 정은송(2025). 러닝 크루 참여자의 자기결정성과 자기효능감, 운동몰입 및 운동지속의도 간의 관계. 한국체육학회지, 64(3), 348.

3 신민철·한승우·강유원(2025). MZ세대는 왜 뛰며 관계 맺는가: 러닝크루 문화의 현상학적 고찰, 한국체육학회지, 34(4), 7-9.

4 윤정희·이근모·정창우(2024). 새롭게 달리자, 러닝크루 문화에 내재된 주관적 인식구조: Q방법론을 이용

재구성한다. 소속은 강제적 구속이 아니라 자발적 교류와 공감 속에서 형성되며, 이는 개인주의가 심화된 사회에서 가능한 새로운 공동체 모델을 제시한다.

특히 러닝크루는 도시 공간을 새로운 방식으로 경험하고 재구성한다. 크루 활동의 주요 무대는 아파트 단지의 산책로, 강변길, 도심의 대로 등 일상의 도시 공간이다. 구성원들은 특정 시간에 모여 같은 경로를 달리며, 도시의 거리와 풍경을 함께 공유한다. 이 과정에서 평범한 도로와 공원은 단순한 이동 공간을 넘어 관계 형성과 공동체적 서사가 새겨지는 무대로 변모한다. 도시는 단순히 배경으로 존재하는 것이 아니라, 크루의 활동을 통해 기억과 감정이 축적되는 살아 있는 서사 공간이 된다.

이 지점에서 러닝크루의 도시 경험은 발터 벤야민(Walter Benjamin)이 말한 ‘산책자(flâneur)’의 도시 경험과 비교할 수 있다. 벤야민에게 산책자는 느리게 걸으며 도시의 풍경과 사물을 관찰하고, 시선을 통해 의미를 생산하는 존재였다. 그러나 러너는 시각적 경험을 넘어 호흡과 리듬, 신체의 리듬감을 통해 도시를 경험한다는 점에서 차별화된다. 즉 산책자가 도시를 시선과 사유로 서사화했다면, 러너는 신체적 몰입을 통해 도시를 리듬과 감각의 차원에서 재서사화한다. 달리기 속도와 호흡은 도시 공간을 단순히 소비되는 공간이 아니라, 몸으로 새겨지는 서사적 공간으로 전환시킨다.

또한 러닝크루의 집단적 활동은 도시 속에서 일종의 퍼포먼스로 기능한다. 여러 명이 함께 달리는 장면은 다른 시민들에게 하나의 장관으로 다가오며, 도시 공간을 공동체적 실천이 드러나는 무대로 변환한다.<sup>5</sup> 이는 단순한 운동을 넘어, 도시 속에서 ‘함께 달린다’는 행위 자체가 사회적 메시지와 문화적 의미를 지니게 됨을 보여준다. 러닝크루의 존재는 도시 공간에 새로운 층위를 덧입히며, 개인과 도시, 그리고 공동체 사이의 관계를 재배치한다.

따라서 러닝크루는 공동체적 차원에서 두 가지 의미를 갖는다. 첫째, 그것은 느슨하지만 분명한 소속감을 통해 현대적 공동체성의 새로운 모델을 제시한다. 둘째, 도시 공간을 단순한 물리적 배경이 아니라, 공동체적 경험과 서사가 축적되는 문화적 무대로 재구성한다. 이처럼 러닝크루는 현대 사회에서 개인과 공동체, 도시와 문화가 교차하는 지점을 보여주는 중요한 사례라 할 수 있다.

러닝크루의 성장은 단순히 스포츠 활동의 범위를 넘어, 경제적·산업적 차원에서도 중요

---

하여. 한국사회체육학회지, 97. 217.

5 전예주·이 캐시 연주(2025). 소셜 미디어 빅데이터를 활용한 2018년~2024년 운동 트렌드 변화 분석 연구. 비즈니스융복합연구, 10(2), 25.

한 의미를 지닌다. 우선 러닝은 기본적으로 낮은 진입 장벽을 지니고 있지만, 동시에 다양한 소비를 유발하는 특징을 가지고 있다.

러닝화, 기능성 의류, 스마트워치, 웨어러블 기기 등은 러너들의 기본적인 장비로 자리 잡았으며, 이러한 수요는 스포츠 용품 시장의 성장에 직접적인 동력이 된다. 특히 러닝크루 활동은 단순히 기능적 소비에 그치지 않고, 패션과 라이프스타일의 영역으로 확장된다. 크루 활동에서 착용하는 러닝웨어는 신체적 퍼포먼스를 지원하는 동시에, 소속감과 정체성을 드러내는 문화적 기호로 소비된다. 이는 스포츠웨어 브랜드가 러닝크루를 마케팅 전략의 주요 대상으로 삼는 이유이기도 하다.

더 나아가 러닝 관련 디지털 플랫폼과 애플리케이션 시장 역시 급성장하고 있다. 기록 측정과 공유를 가능하게 하는 다양한 러닝 앱은 단순한 운동 보조 도구를 넘어, 개인의 성취를 가시화하고 사회적 네트워크를 강화하는 역할을 수행한다. 러너들은 앱을 통해 자신의 데이터를 관리하고, 이를 온라인 커뮤니티와 연동함으로써 ‘디지털 러닝 생태계’ 속에서 활동한다. 이러한 흐름은 스포츠와 IT 산업을 연결하는 융합적 시장을 형성하며, 헬스테크(health-tech) 산업의 성장과도 긴밀히 맞물린다.

또한 러닝크루는 지역 사회와 도시 정책에도 경제적 파급 효과를 미친다. 각종 마라톤 대회, 러닝 페스티벌, 브랜드 협업 이벤트는 단순한 스포츠 행사를 넘어 지역 경제 활성화의 촉매제가 된다. 참가자들은 숙박, 교통, 외식 등 부수적인 소비를 발생시키며, 이는 도시 관광과 상권에 긍정적 영향을 준다. 지방자치단체 역시 러닝 인프라(예: 러닝 전용 트랙, 공원 조성, 강변 산책로 정비 등)에 투자하면서, 건강한 도시 이미지를 구축하고 주민들의 생활 만족도를 높이는 정책적 효과를 노린다. 결국 러닝크루는 스포츠 활동을 넘어 도시와 지역의 경제 전략에 포함되는 중요한 자원이 된다.

이처럼 러닝크루의 확산은 단순한 여가 활동의 차원을 넘어서, 소비문화·디지털 산업·지역 경제를 아우르는 경제적 실천으로 확장되고 있다. 이는 러닝이 더 이상 개인의 건강을 위한 활동에만 머물지 않고, 글로벌 스포츠 산업과 도시 정책, 그리고 신형 소비 트렌드를 연결하는 핵심적인 문화·경제적 현상으로 자리매김했음을 보여준다.

러닝크루는 무엇보다 SNS와 자기 관리 담론 속에서 성장해 온 대표적 문화 현상이다. 개인은 달리기를 통해 체력 증진과 정신적 회복을 추구하면서, 동시에 그 과정을 기록하고 온라인에 공유한다. SNS에 업로드되는 달리기 기록, 경로 지도, 인증 사진은 단순한 데이터가 아니라, 자기 관리의 실천을 사회적으로 가시화하는 문화적 행위가 된다. 이는 ‘나는 꾸준히 달리고 있다’라는 메시지를 전파하며, 자기 규율과 성취를 드러내는 상징으로 작동

한다. 결국 러닝은 개인적 차원의 운동을 넘어, 자기계발과 라이프스타일의 사회적 서사로 변환된다.

러닝크루는 또한 공공기관의 관심과 지원 속에서 일정한 제도화의 경로를 밟고 있다. 지방자치단체나 공공기관은 건강 증진, 지역 공동체 활성화, 도시 브랜드 제고를 목적으로 러닝 관련 정책을 도입하거나 크루 활동을 지원한다. 예를 들어 공원 내 러닝 전용 트랙 조성, 야간 러닝 안전을 위한 가로등 설치, 러닝 이벤트 개최 등이 그것이다. 이처럼 러닝크루는 자발적 시민 활동에서 출발했지만, 점차 공적 제도와 연결되면서 제도적 틀 안에서 지속성과 안정성을 확보하게 되었다. 이는 러닝크루가 단순한 취미 모임이 아니라, 공공성과 제도성의 접점을 가진 문화 현상임을 보여준다.

나아가 러닝은 예술적 퍼포먼스의 성격을 띠기도 한다. 크루 활동에서 이루어지는 집단 달리기는 도시 공간에서 하나의 시각적 장관을 연출하며, 지나가는 이들에게 일종의 ‘움직이는 공연’처럼 체험된다. 또한 복장, 사진, 기록은 단순히 실용적 기능에 머물지 않고, 미학적 기호로 기능한다. 러너들이 선택하는 러닝웨어는 패션적 취향과 정체성을 드러내며, SNS에 게시되는 달리기 사진과 기록은 디지털 아카이브이자 미적 표현물로 축적된다. 이는 러닝이 단순한 신체 활동을 넘어, 스타일과 미학의 차원에서 소비되는 문화적 기호 체계로 자리 잡았음을 의미한다.

결국 러닝크루의 문화적 차원은 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, SNS 인증과 자기 관리 담론을 통해 개인적 실천을 사회적 서사로 전환한다. 둘째, 공공기관의 지원 속에서 제도적 기반을 확보하며 공공성과 연결된다. 셋째, 러닝은 예술적·미학적 기호로 작동하여, 패션과 퍼포먼스, 이미지와 기록을 매개로 새로운 문화적 실천을 생산한다. 따라서 러닝크루는 단순히 운동 문화를 넘어, 현대 사회에서 디지털, 제도, 예술을 아우르는 복합적 문화 현상으로 이해될 수 있다.

러닝크루는 단순한 스포츠 활동을 넘어 현대 사회의 삶과 문화를 이해하는 데 중요한 인문학적 함의를 지닌다. 무엇보다 달리기는 몸을 통해 자신을 마주하는 행위로서, 신체의 호흡과 리듬, 근육의 긴장을 의식하며 자기 한계와 가능성을 동시에 경험하게 한다. 이는 체력 단련이라는 실용적 목적을 넘어, 몸이라는 매개를 통해 인간 존재의 근원적 조건을 성찰하게 하는 과정으로 확장된다.<sup>6</sup> 달리기를 통해 얻는 몰입과 초극의 경험은 삶의 불안과 피로를 넘어서는 실존적 순간을 제공하며, 현대인이 자기 존재를 새롭게 재구성하는 중요한

6 이통재(2024). MZ세대 러닝크루 참여자의 행동분석. 조선대학교 교육대학원 석사학위 논문. 45.

실천이 된다.

동시에 러닝크루는 관계 맺기의 새로운 양식을 보여준다. 강제적 의무와 구속을 최소화한 ‘느슨한 연대’ 속에서 개인들은 일시적이지만 의미 있는 소속감을 획득한다. 이는 개인주의가 심화된 사회에서 공동체적 경험을 가능하게 하는 새로운 모델로 기능하며, 자율성과 공동체성이 공존할 수 있는 사회적 장을 제시한다.<sup>7</sup> 크루에 속한다는 것은 특정 제도에 얽매는 것이 아니라, 자율적인 선택 속에서 타인과 함께 있음의 가치를 발견하는 행위이다. 이러한 관계 맺기는 전통적인 공동체의 해체 이후에도 인간이 여전히 소속과 연대의 욕구를 추구한다는 사실을 보여준다.

러닝크루의 활동은 또한 도시 공간을 새롭게 경험하고 서사화하는 과정으로 이어진다. 벤야민이 말한 산책자가 시선을 통해 도시를 탐색했다면, 러너는 호흡과 신체 리듬으로 도시를 체험한다. 반복되는 달리기 행위는 도로와 공원, 강변길 같은 일상의 공간을 단순한 배경이 아닌 관계와 기억이 새겨지는 장소로 전환시킨다. 달리기를 통해 도시는 개인과 공동체의 이야기가 축적되는 문화적 무대가 되며, 인간과 공간의 관계는 단순한 소비를 넘어 체험과 의미 생산의 차원으로 확장된다.

이와 더불어 러닝크루는 디지털 공유 문화와 긴밀히 연결되면서 자기 표현과 미학적 실천의 장으로 작동한다. SNS에 업로드되는 기록과 사진은 단순한 운동 데이터가 아니라, 자기 관리와 성취를 가시화하는 서사로 기능한다. 러닝웨어와 장비는 기능적 도구를 넘어 스타일과 정체성을 드러내는 패션적 기호로 소비되며, 집단 달리기 자체는 도시 속에서 하나의 퍼포먼스로 체험된다. 이처럼 러닝은 자기 관리 담론과 예술적 표현이 교차하는 지점에서 새로운 문화적 기호 체계를 창출하며, 개인의 삶을 사회적·미학적 차원에서 의미화하는 방식으로 발전한다.

따라서 러닝크루는 단순한 운동 문화를 넘어선다. 그것은 몸을 통한 자기 성찰의 과정이자, 느슨한 연대를 통해 관계 맺기의 새로운 가능성을 탐색하는 장이며, 도시 공간을 재구성하는 문화적 실천이자, 자기 표현과 미학적 기호의 생산을 보여주는 사례이다. 결국 러닝크루는 현대 사회에서 인간이 어떻게 자신을 이해하고, 타인과 관계를 맺으며, 공간과 문화를 새롭게 만들어 가는지를 드러내는 인문학적 현상으로 평가될 수 있다.

---

7 강은석·허승은(2023). 카카오톡 채널의 러닝동호회 오픈채팅방 기능과 러닝크루 관계 변화. 한국체육과학회지, 32(2), 125-135.

## 4. 마무리와 과제

지금까지 러닝크루의 등장과 확산 배경을 살펴보고 더 나아가 러닝크루의 사회-인문학적 의미를 살펴보았다. 내용을 요약하면 다음과 같다.

러닝크루는 코로나19 팬데믹이라는 특수한 사회적 전환점을 계기로 급격히 확산되었지만, 그 배경을 추적해 보면 이미 1970년대 조깅 문화의 대중화와 글로벌 피트니스 문화의 성장 속에서 준비되어 온 흐름이었다. 팬데믹은 실내 활동의 제약과 사회적 거리두기라는 조건 속에서 달리기를 가장 적합한 운동으로 부각시켰고, 개인적 실천이 온라인 네트워크와 SNS를 통해 공유되면서 러닝은 집단적 경험으로 확장되었다. 이러한 과정 속에서 러닝크루는 등장했으며, 이는 단순한 스포츠 모임을 넘어 새로운 문화적 형식으로 자리 잡았다.

러닝크루의 성장은 사회적, 경제적, 문화적 요인이 교차하는 지점에서 이루어졌다. 사회적으로는 팬데믹 이후 공동체적 활동에 대한 갈망과 느슨하지만 의미 있는 관계 맺기에 대한 욕구가 크루 활동을 뒷받침하였다. 경제적으로는 낮은 진입 장벽과 불황기에 부각된 ‘가성비 높은 운동’이라는 특징이 대중적 확산을 가능하게 했으며, 스포츠웨어와 디지털 기기 시장의 성장, 마라톤 대회와 이벤트 산업은 러닝을 하나의 소비문화이자 산업적 실천으로 정착시켰다. 문화적으로는 SNS와 디지털 플랫폼이 러닝을 자기 관리와 성취의 담론으로 가시화하는 동시에, 패션과 퍼포먼스의 영역으로 확장시켰다. 이로써 러닝은 단순한 신체 활동을 넘어, 현대적 라이프스타일의 핵심 기호가 되었다.

인문학적으로 러닝크루는 몇 가지 중요한 의미를 지닌다. 첫째, 달리기는 몸을 통한 자기 성찰과 초극의 경험을 가능케 하며, 현대인의 실존적 자기 이해를 심화시킨다. 둘째, 크루 활동은 강제와 구속을 최소화한 느슨한 연대 속에서 소속감을 제공하며, 개인주의와 공동체주의가 공존할 수 있는 새로운 관계 모델을 보여준다. 셋째, 러닝은 도시 공간을 신체 리듬 속에서 새롭게 경험하고 서사화함으로써, 일상적 장소를 문화적 무대로 전환한다. 넷째, 러닝크루는 디지털 공유와 패션, 미학적 기호 생산을 통해 자기 표현과 문화적 창조의 장을 확장한다.

따라서 러닝크루는 일시적 유행이나 특정 세대의 취향에 그치는 현상이 아니다. 그것은 현대 사회에서 개인의 정체성과 공동체적 소속감을 동시에 형성하는 새로운 라이프스타일 문화이자, 사회적 변화와 경제적 동력, 문화적 트렌드와 인문학적 의미가 복합적으로 교차하는 총체적 현상이다. 러닝크루를 단순한 운동 모임이 아니라, 현대인의 삶을 이해하는 중요한 인문학적 실천으로 바라보는 것은 러닝 문화를 보다 심층적으로 해석할 수 있는

길을 열어줄 것이다.

향후 연구에서는 러닝크루 활동의 지속 가능성, 세대별·지역별 문화적 차이, 그리고 디지털 플랫폼과 러닝 문화의 결합이 장기적으로 사회에 미칠 영향을 다각적으로 분석할 필요가 있다. 이러한 후속 연구를 통해 러닝크루가 단순한 운동 집단을 넘어, 현대 사회의 문화적 전환을 이해하는 중요한 키워드로 자리매김할 수 있을 것이다.

## [References]

- Jeon, Ye-Ju., & Lee, Cash-Yeonchoo(2025). Analysis of exercise trend changes from 2018 to 2024 using social media big data. *Journal of Business Convergence Research*, 10(2), 21-25.
- Jeong, Eun-Song(2025). The relationships among self-determination, self-efficacy, exercise immersion, and exercise adherence intention of running crew participants. *Korean Journal of Physical Education*, 64(3), 339-352.
- Kang, Eun-Seok., & Heo, Seung-Eun(2023). The function of open chat rooms in KakaoTalk running clubs and changes in running crew relationships. *Korean Journal of Physical Education*, 32(2), 125-135.
- Park, Jong-Cheol., & Kim, Joo-Young(2024). A big data-based exploration of social perceptions of running crews. *Korean Journal of Sport Studies*, 22(4), 303-316.
- Shin, Min-Cheol., Han, Seung-Woo., & Kang, Yu-Won(2025). Why do MZ generation members run to build relationships? A phenomenological study of running crew culture. *Korean Journal of Physical Education*, 34(4), 88-105.
- Yi, Ryong-Jae(2024). Behavioral analysis of MZ generation running crew participants. Master's thesis, Graduate School of Education, Chosun University.
- Yun, Jung-Hee., Lee, Geun-Mo., & Jung, Chang-Woo(2024). Let's run anew: Subjective perception structures embedded in the "running crew" culture—A Q methodology approach. *Journal of Korean Society of Sport and Leisure Studies*, 97, 209-220.

## 러닝크루(running crew)의 형성과 확산: 사회·경제·문화적 맥락과 인문학적 의의

김현주

청주대학교 교양대학 조교수(제1저자)

김낙현

중앙대학교 교양대학 부교수(교신저자)

### 한국어 요약

**연구 목적** 본 연구는 최근 MZ세대를 중심으로 확산되고 있는 러닝크루(running crew) 문화가 지닌 사회문화적·인문학적 의미를 탐구하는 데 목적이 있다. 코로나19 팬데믹 이후 변화한 사회적 관계 양상, 건강과 자기 관리에 대한 관심 증대, 그리고 소셜 미디어의 보편화는 러닝크루의 성장을 촉진한 주요 배경이 되었다. 이에 따라 러닝크루가 개인과 공동체, 나아가 도시 공간과 소비문화 속에서 어떠한 함의를 가지는지를 분석하고자 한다.

**연구 방법** 본 연구는 문헌연구와 문화분석을 중심으로 진행되었다. 먼저 러닝 문화의 역사적 맥락을 검토하여 러닝크루의 연원을 추적하고, 온라인 커뮤니티 및 소셜 미디어 자료를 통해 러닝크루가 확산되는 양상을 파악하였다. 더불어 인문학적 시각에서 신체와 공간, 소비와 디지털 네트워크가 얽히며 형성되는 문화적 의미를 비판적으로 고찰하였다.

**결론** 러닝크루는 낮은 진입 장벽과 기록 공유 문화를 기반으로 개인에게 성취감과 자기 효능감을 제공하고, 공동체적 차원에서는 느슨하지만 지속 가능한 연대를 창출한다. 동시에 스포츠 용품 및 이벤트 산업의 활성화를 이끌며 경제적 파급 효과를 낳는다.

인문학적으로 볼 때 러닝크루는 도시 공간을 재구성하는 문화적 실천이자, 신체와 관계를 매개로 한 서사적 경험으로 해석될 수 있다. 달리기는 일상의 실천을 예술적·미학적 퍼포먼스로 전환시키며, 소비와 디지털 네트워크는 억압성과 자아 표현 가능성을 동시에 지닌 양가적 매체로 작동한다. 본 연구는 러닝크루를 현대 도시 사회의 복합적 문화 현상으로 규정하며, 향후 공동체 연구, 도시 인문학, 문화 트렌드 분석 및 브랜드 전략 수립에 학문적·실천적 시사점을 제공한다.

**핵심어** 러닝크루, MZ세대, 코로나19, 도시 공동체, 신체 인문학, 디지털 네트워크, 소비문화

이 논문은 2025년 9월 20일에 투고 완료되어,  
2025년 9월 25일부터 2025년 10월 10일까지 심사위원이 심사하고,  
2025년 10월 20일에 심사위원 및 편집위원 회의에서 게재 결정된 논문임.