



# 신체, 기술, 관계의 삼중주: 신자유주의 시대 중국 도시 청년의 단체 피트니스 문화\*

김린\*\* 푸단대학교 사회학 박사

이 연구는 현대 중국 도시 청년의 단체 피트니스 문화를 '신체-기술-관계'의 삼중주로 분석하며, 이 실천들이 신자유주의적 개인화와 시장화된 재집단화의 맥락에서 어떻게 작동하는지 탐구한다. 상하이의 프랜차이즈 헬스클럽에서 진행한 참여관찰과 심층면접, 그리고 소셜미디어에 대한 분석을 바탕으로, 단체 피트니스가 효율적인 자기관리와 정서적 카타르시스를 결합한 새로운 형태의 유동적인 공동체를 형성함을 주장한다. 그리고 이 공동체는 일시적인 결속과 데이터화된 자기관리를 매개로 연결되지만, 오히려 고립된 개인을 재생산하는 역설을 보인다. 이 같은 현상은 온원상의 시장화된 재집단화와 비우만의 액체적 관계가 교차하는 지점에서 이해될 수 있다. 한편, 참여자들의 신체 실천에서는 서구에서 비롯한 고강도 운동과 중국 전통의 양생(养生) 담론이 섞여 나타나며, 이는 전통과 근대, 동양과 서양의 경계를 가로지르는 문화적 혼종성을 드러낸다. 이 글은 궁극적으로 중국 대도시에서의 단체 피트니스가 신자유주의적 압력과 관계적 피로에 직면한 청년들이 '소속감'을 소비하고, 기술을 매개로 자기통제와 자기관리, 그리고 액체적 유대를 동시에 수행하는 문화적 장으로 자리잡고 있음을 논증한다.

**주제어** 중국, 단체 피트니스, 개인화, 재집단화, 문화적 혼종성, 신체, 유동적 공동체

## I. 들어가며: Z의 일상을 통해 본 중국 도시 청년의 단체 피트니스 실천

Z는 중국 안후이(安徽)성 출신의 28세 여성이다. 상하이(上海)에서 대학을 졸업한 후 원하던 기업에 취직할 수 있었고, 지금은 대도시로 이주한 많은 청년들처럼 상하이에 뿌리내리기 위해 고군분투하고 있다. 오늘은 업무를 일찍 처리한 덕분에 저녁 6시가 조금 지나 퇴근할 수 있었다. 그녀는 앱(APP)을 열어 19시 30

\* 부족한 논문에 귀한 의견들을 세심하게 제시해주신 심사위원님들과 편집자님께 진심으로 깊은 감사의 인사를 드립니다.

\*\* kmlin19@naver.com

분 복싱 수업의 예약을 확인한다. 샤오흥슈(小紅書)에서 날씬하고 세련된 여성들이 파워풀한 편치를 날리는 사진을 보고 흥미를 가지게 된 Z는, 단체 복싱 수업을 통해 그동안 가져왔던 건강과 몸 관리에 대한 불안을 해소하고자 한다. 24시간 운영되는 헬스클럽은, 입장부터 강의실까지의 모든 과정이 앱을 이용한 QR 코드 스캔으로 이루어진다. 오늘 그녀의 전투복은 분기별 보너스로 구매한 룰루레몬 요가 팬츠, 땀을 잘 흡수하는 기능성 블랙 크롭탑이다.

강의실 첫 줄은 이미 베테랑 회원들이 요가 매트와 물병으로 자리를 맡아놓고 있다. 베테랑 회원들은 그들의 차림새만 보더라도 바로 알아볼 수 있다. 남성 회원들은 주로 언더아머와 아디다스, 여성 회원들은 룰루레몬 등의 비교적 하이엔드인 스포츠 브랜드를 즐겨 입으며, 이는 일종의 상징 자본으로 작동한다. 그들의 동작과 태도에서도, 몸에 대한 확신과 세련된 통제감이 자연스레 드러난다. 특히 코치와의 친밀한 상호작용 속에서 훈련에 몰입하며, 복싱의 리듬을 타면서 다음 동작에 대해 정확히 인지하고 있다. 그리고 매 분기마다 새롭게 업데이트되는 트랙에도 즉각 적응하는 모습을 보인다. 오늘 수업의 코치는 고강도의 수업임에도 불구하고 시종일관 파워풀하고 흐트러지지 않는 동작에, 탄탄한 근육과 훈훈한 인상으로 두터운 팬덤을 보유하고 있는 코치 M이다. 그의 수업은 예약 시간인 11시 정각에 맞추더라도 몇 초 사이에 웨이팅리스트로 바로 밀려날 정도로 인기가 많다.

화려한 조명이 켜지자 강의실은 마치 클럽과 같이 상기된 분위기로 바뀐다. 신나는 음악에 맞춘 워밍업이 시작되고, 코치는 “일주일 동안 쌓인 일과 스트레스를 다 날려버릴 준비가 되었나요?”, “주먹을 꽉 쥐고 상사의 얼굴을 떠올리며 편치를 날려요!”라고 힘차게 외친다. 한 수업은 대체로 6~7개의 트랙으로 짜여 있으며, 각 트랙마다 음악의 템포, 가사와 내용이 다를 뿐 아니라 동작도 끊임없이 바뀐다. 초반의 비교적 완만한 워밍업에서 시작해, 중반부의 인터벌 훈련과 후반의 스파링 동작까지 이어질수록 강도는 눈에 띄게 높아진다. 그리고 인기가 많고 숙련된 코치일수록 트랙과 곡 선정을 통해 서사를 쌓아올리는 능력이 두드러지고, 가사를 음미하는 여유와 노래를 따라 부르는 흥까지 넘쳐난다. 수업이 진행됨에 따라 참가자들의 호흡은 거칠어지고, 코치는 “마지막 10초, 여섯 번만 더 하면 됩니다. 끝까지 버텨요! 다섯, 넷, 셋, 둘…”을 크게 외친다. 리듬과

구호, 조명의 변화가 어우러지며 공간 전체의 열기가 달아오르고 분위기는 점점 고조된다. 훈련의 절정에 이르러 버피 점프(burpee jump)가 시작되면, Z는 야근 중 섭취한 밀크티와 이번 분기 영업량을 왜 아직 달성하지 못했냐고 쪼아대던 상사의 말을 떠올리며 끝까지 버틴다. 쉴 틈 없이 바뀌는 빠른 리듬, 재빨리 변환하는 자세와 발차기, 차오르는 숨 때문에 그만두고 싶은 마음이 굴뚝같다. “모든 스트레스는 이 순간에 남겨두세요!”라는 힘찬 코치의 기합에 정신을 차리고, 다른 회원들을 한 번 훑어보고 이를 악물고 끝까지 버틴다.

수업 종료와 동시에 공식 루틴 중 하나인 단체 사진 촬영이 진행된다. 45분간 극한과 절정에 달하는 시간을 공유했으나 대화 한 마디 나누어보지 않은 전우들, 그리고 코치와 함께 거울 앞에 일렬로 선다. 포즈를 취하거나 수줍은 미소를 짓는 이들 사이에서 Z는 샤오흥슈와 위챗의 모멘트(微信朋友圈)에 올릴 사진을 위해 신중하게 자리를 잡는다. 일부 코치는 필터까지 가미해가며 사진을 보정해 서 추가로 제공하기도 하는데, Z는 특히 사진보정에서도 센스가 넘치는 코치M을 선호한다. 그렇게 수업이 끝난 뒤에 함께 했던 전우들은 스트레칭을 하거나 다른 운동을 하러가거나 옷을 갈아입기 위해 락커로 달려가는 등 모래처럼 흘어진다. 그리고 성별의 구분 없이 통일되어 있는 회색 락커룸 앞에 서 있을 때, 예전에 몇 번 본 적이 있는 듯한 새로 온 수강생이 문득 “펀치 동작이 너무 멋드려져요!”라는 칭찬을 건넨다. Z 또한 열성적으로 자신이 이 수업을 통해 몇 킬로 그램을 뺐는지, 어떤 식이요법을 병행해서 살을 빼고 있는지를 이야기한 뒤 서로의 위챗을 교환하지만, 이 짧은 찰나의 교류는 대부분 일회적이며, 위챗 친구 목록에만 남을 것임을 잘 안다.

집으로 돌아가는 길이 멀게 느껴질 무렵, 앱에서 스마트 줄넘기의 종류와 가격을 훑어본다. 타오바오(淘宝)에서 사는 것이 더 나을까 아니면 앱에서 살까 고민하다가 역에서 내리고, 역 앞 편의점에서 꼬치 냄새가 유혹하지만 코치가 했던 “오늘 날리는 펀치 하나가 미래의 나를 조각한다(今天的一拳在塑造明天的我们)”는 말이 머릿속을 맴돈다. 앱이 자동으로 생성한 “이번 주 89% 사용자 격파” 성과 포스터와 코치가 정성스레 수정한 단체사진을 샤오흥슈에 업로드하며, 그녀는 “오늘의 도파민 충전 완료”라는 문구를 덧붙인다.

Z의 일상은 우리에게 중국 사회에서 신체, 기술, 관계의 삼중주가 신자유주의

적인 자기관리와 디지털 정체성의 수행을 통해 어떻게 구체화되는지를 보여준다. 여기에서 단체 피트니스 수업은 단순한 운동을 넘어 성과 중심의 자기 관리와 SNS 기반 자기 연출이 결합된 문화적 공간으로 기능한다. 참여자들은 운동을 통해 자신의 신체를 단련하는 동시에, 웨어러블 기기와 플랫폼 데이터, 이미지 공유를 통해 성취를 시각화하고 자기 효율성을 재확인한다. 단체수업은 기술적 계량과 정체성의 수행, 그리고 감각적인 경험이 교차하는 공간으로, 현대 중국 대도시 청년들의 일상에서 새로운 형태의 신체 규율과 사회적 의미를 생산하고 있다.

## II. 단체 피트니스와 중국식 개인화

앞서 살펴본 Z의 일상은 오늘날 중국 도시 청년 세대의 삶을 구성하는 사회의 여러 가지 변화들을 반영한다고 할 수 있다. 최근 중국의 대도시에서는 단체 피트니스 수업이 단순한 건강 관리나 여가 활동의 범주를 넘어, 신체에 대한 자기관리·기술·관계가 교차하는 새로운 사회적 실천의 장으로 부상하고 있다.

### 1. 배경: 도시화, 노동, 관계의 재편

상하이를 비롯한 중국 대도시에 거주하는 청년 세대는 급속한 도시화, 시장화, 세계화가 교차하는 공간에서 삶의 기반을 구축하고 있다. 이러한 구조적 전환과 거시적인 흐름은 그들의 일상 전반을 관통하며, 노동 방식과 신체 실천, 나아가 관계의 양식까지 재구성하고 있다.

먼저, 경제적 압박과 주거·의료·여가 등 기본적인 생활 자원에 대한 불균등한 접근성은 청년들의 생활세계 전반에 영향을 미친다. 상하이는 전국 평균을 두 배 이상 상회하는 주택 가격과 월세, 높은 물가와 의료비로 유명하고, 이는 상하이에 정착하고자 하는 타 지역 사람들의 자산 축적의 기회를 구조적으로 제한한다. 그중에서도 유명한 호적제도(戶籍制度)는 ‘신상하이인(新上海人)’으로 불리는 외지 청년들의 주택 구입과 공공복지 접근을 제약함으로써 도시 내 복지

격차를 제도적으로 고착시킨다. 그리고 학력 인플레이션과 단기적인 계약·성과 기반의 노동체제의 확산은 과거 단위제(单位制)가 보장하던 안정적인 경력의 궤도를 흔들어놓았다. 상하이와 같은 중국의 1선 도시에 만연한 “996 근무제(오전 9시~오후 9시, 주 6일 근무)”의 장시간 노동체제는 청년층의 신체적 피로와 번아웃을 일상화하며(庄家炽, 2018; 聂伟·风笑天, 2020), 자기관리의 새로운 패러다임을 요구한다.

더 나아가 빠르게 변화하는 도시의 생활리듬과 디지털 네트워크를 통한 느슨한 관계망과 같은 관계 방식의 변화 역시 청년 세대의 일상 전반에 깊이 스며들고 있다. 장시간의 노동과 경쟁적인 환경 속에서 개인이 주도적으로 통제할 수 있는 시간은 점점 줄어들고, 그들이 맷는 관계는 효율성과 선택의 논리에 따라 점점 파편화되는 모습을 보인다. SNS와 쇼트폼 플랫폼을 중심으로 한 비대면적 친밀성은 이러한 고립 속에서 자신을 연결하려는 새로운 시도로 기능하지만, 동시에 또다른 형태의 피로를 낳기도 한다. 최근 중국 청년들 사이에서 유희적이고 자조적으로 사용되는 “社恐(사교를 두려워하거나 피하는 사람)”이라는 표현은, 사회적 피로 속에서 스스로를 보호하려는 감정 전략이 일상으로 자리 잡았음을 보여준다(段俊吉, 2023).

이와 같은 경험은 인터뷰에서도 반복적으로 나타난다. 한 여성 참여자는 “회사에서 하루 종일 사람들과 마주하고 회의하고, 관계를 관리하느라 지쳐요. 그런데 헬스장에 오면 아는 사람이 없어서 오히려 편해요. 아무도 말을 걸지 않고, 저도 말을 걸 필요가 없으니까요.”라고 설명했다. 또 다른 참여자는 상하이에서의 생활을 다음과 같이 표현했다. “상하이에서 혼자 살면서 가장 부족한 게 ‘연결감’인 것 같아요. 고향에 있을 때는 이웃과 친척들이 많았는데, 여기서는 그냥 모두 바쁘고 각자 일에 치여서 사니까… 이 수업은 그런 외로움을 잠시나마 달래주는 것 같아요, 비록 옆 사람과 대화를 하지 않아도요.”

이러한 구조적 조건 속에서 청년들은 경쟁적인 도시의 리듬과 관계적 피로를 완화할 수 있는 새로운 자아 돌봄의 방식을 모색한다. 그리고 바로 이 지점에서 단체 피트니스는 신체를 통한 통제감을 회복하고, 감정을 재조율하며, 익명과 집단성이 공존하는 독특한 사회적 장으로 부상한다.

## 2. 단체 피트니스의 부상

러커(乐刻), 슈퍼몽키(超级猩猩) 등 대형 프랜차이즈 피트니스 클럽들은 앱 기반의 예약 시스템, 저렴한 월정액제(99~299위안) 또는 개별 수업 구매, 그리고 24시간 개방형 운영 등을 통해 청년층의 바쁜 도시 생활과 효율적인 자기관리의 욕구를 정밀하게 겨냥한다. “직장인 냄새 없애기(去除班味)”, “소셜보다 운동(见人不如健身)”과 같은 마케팅 문구는 직장 중심의 사회에서 느끼는 피로와 고립감, 그리고 일상적인 관계의 소진을 정서적으로 포착한다. 이 공간에서 청년들은 타인과 함께 격렬한 신체 훈련을 수행하면서 일시적인 감정의 동조와 해방감을 경험하지만, 수업이 끝남과 동시에 관계는 즉시 해체된다. 함께 있으나 연결되지 않은 관계, 동시적인 몰입과 즉각적인 단절이라는 이 역설이 바로 현대 중국 도시 청년들이 살아가는 사회적 조건의 축소판이라 할 수 있다.

기존에 중국 헬스클럽에서도 두 가지 유형의 이용자들이 주를 이루었다고 할 수 있다. 하나는 헤드폰을 끼고 혼자 운동에만 집중하는 ‘1인 운동형’ 이용자이거나 혹은 러닝머신에서 달리는 러너(runner)들이었고, 다른 하나는 퍼스널 트레이너에게 의지해 체계적으로 관리를 받는 ‘위탁형’ 이용자들이었다. 그러나 최근 프랜차이즈 헬스클럽을 중심으로 단체로 하는 피트니스 수업이 새로운 문화 코드로 부상하며 청년층의 참여가 급증하고 있다. 복싱, 웨이트 트레이닝 등으로 구성된 이 프로그램은 50분 내외의 압축된 시간 동안 강사를 따라서 16명에서 최대 25명 안팎의 사람들과 고강도의 동작을 쉴 틈 없이 반복한다. 그중 특히 복싱 수업은 최상위의 난이도와 강도에도 불구하고 수강을 위한 경쟁이 치열하며 선풍적인 인기를 끌고 있다.

이러한 단체 피트니스 열풍은 정량적 자기 관리, 디지털 기술의 중재, 관계의 유동성이 교차하는 현대적인 문화현상으로 바라볼 수 있다. 신체는 웨어러블 기기와 플랫폼의 데이터 언어 속에서 칼로리·근육량·체지방률 등으로 환원되고, 사람들 간의 관계는 조명과 음악, 알고리즘이 만들어내는 일시적 그리고 집단의 몰입 속에서 생성과 소멸을 반복한다. 여기에서 사람들이 형성하는 공동체는 깊은 유대보다는 감각에 기반한 공존에 가까우며, 구성원 간의 연결 역시 친밀함보다 효율과 자기통제를 중심으로 형성된다. 그리고 이 지점에서 우리는, 이러

한 실천이 어떻게 하나의 사회적 문화로 자리 잡았는지를 이해하기 위해, 서구 피트니스 문화의 유입과 그 중국적 변형 과정을 살펴볼 필요가 있다.

### 3. 피트니스 문화의 현지화

중국의 개혁개방 초기 당시인 1980년대에, 서양에서 유행하는 피트니스 문화가 본격적으로 중국에 유입되기 시작했다. 특히 80년대 초반에는 미국의 인기 배우 제인 폰다의 에어로빅 영상이 도입되며 여러 단체와 교육기관에서 집단 체조 열풍이 확산되었다. 또한 베이징과 상하이 등의 1선 도시를 중심으로 최초의 근력 운동 시설 역시 등장했다. 당시 타이츠와 레깅스와 같은 서구에서 유행 하던 운동복은 중국에서 전통적인 복장 규범을 거부하는 신체 해방의 상징으로 기능하기도 했으며, 중국의 공식 텔레비전 채널인 CCTV(China Central Television)를 통한 피트니스 프로그램의 방영은 서구의 문화가 중국 사회에 정식으로 정착하는 계기를 마련하기도 했다. 1990년대에는 외국계 기업의 임원 및 신흥 부유층을 주된 대상으로 한 고급 회원제의 체육관이 등장하며, 기구를 사용하는 운동은 엘리트 계층의 문화적 상징으로 자리잡았다. 그러나 한편으로는 이 시기 에 중국에서 근력 운동은 ‘노출증’ 또는 ‘자본주의적 사치’로 비난받는 등의 긴장이 표면화되기도 했다(Brownell, 1995).

2000년대에 접어들며 중국의 피트니스 문화는 대중화와 현지화가 병행되었 다고 볼 수 있다. 이조우에이더(一兆韦德), 웰스(威尔士)와 같은 대형 체인점이 보다 많은 지역으로 확장되면서 개인 트레이닝(PT) 서비스와 연간 회원권 모델이 점차 도입되었고, 피트니스는 중산층의 사회적 지위의 상징으로 재탄생했다. 특히 2008년 베이징 올림픽을 계기로 중국은 ‘전민건신일(全民健身日, 8월 8일)’을 제정하고 커뮤니티 기반의 헬스 시설을 확충함으로써 서구식 피트니스 인프라를 선택적으로 수용하는 경향을 보인다.

2010년대 이후 디지털 플랫폼의 부상은 피트니스 문화를 한층 더 촉진했다고 할 수 있다. 킵(Keep), 러커와 같은 앱 기반 서비스가 온라인 강좌와 공유형 헬스 클럽 시스템을 도입하며 보다 더 많은 사용자들의 접근성을 높였고, 틱톡(抖音), 케이션(快闪) 등의 소셜 미디어에서는 클라우드 피트니스(云健身) 열풍이 확산

되었다. 중국에서 선풍적인 인기를 끄는 인플루엔서 파멜라 라이프(Pamela Reif), 리우경홍(劉畊宏)과 같은 인플루언서들은 실시간 라이브스트리밍의 운동 방송을 통해 홈트레이닝 문화를 대중화시키는 데 일조했다. 이를 통해 피트니스는 기존의 엘리트주의를 탈피해 보통 사람들의 일상적인 실천으로 자리매김했으며, 점차 중국적 맥락에서 재해석된 현지화된 웰니스 문화로 진화하기 시작했다. 예를 들어 리우경홍은 90년대와 2000년대 활동한 가수이자 배우로, 코로나 시기에 라이브방송을 통해 전통적인 단체 체조의 정서를 디지털 공간에서 전유하며, 가상공간에서의 열광적인 분위기를 통해 청년층의 건강에 대한 관심과 과거에 대한 향수를 하나로 엮어냈다(李可, 2022).

이처럼 최근의 피트니스 문화는 서구의 트레이닝 문화의 모방을 넘는, 디지털 기술·감정 구조 그리고 집단 기억이 중첩된 새로운 신체문화의 형성 과정으로 읽을 수 있다. 주목할 부분은, 기술의 발전과 소비주의가 결합되면서 신체 관리에 대한 다양한 계층의 사람들의 참여 기반을 넓히고 접근성을 높였지만, 그와 동시에 플랫폼 알고리즘이 만들어내는 노출 경쟁과 중국 도시의 계층별 접근성 불균형을 심화시키기도 했다는 것이다. 중국의 피트니스 문화는 서구의 유행과 관념이 중국의 문화와 결합하는 지점에서 재조립되고 있다. 구체적으로는, 효율과 경쟁이 강조되는 글로벌 피트니스 담론이 양생을 기반으로 한 중국식 자기 관리의 가치와 교차하면서, 신체를 매개로 감정과 스트레스를 관리하는 새로운 방식이 등장한 것이다. 그리고 이러한 과정은 중국의 현대성이 글로벌 자본주의적 규율과 전통적인 자기관리 담론의 혼종화(hybridization) 속에서 어떻게 간신되고 있는지를 보여준다.

#### 4. 주체성의 전환: 기업가적 그리고 욕망하는 자아

이러한 문화적 실천의 배경에는 중국 사회가 경험한 주체성의 근본적인 전환이 자리 잡고 있다. 일상 속에서 ‘기업가적 또는 진취적인 자아(enterprising self)’는 주로 소비와 즉각적인 개인의 만족의 형태를 통해 표현되고 유지된다. 리사 로펠(Rofel, 2007)은 이러한 새로운 경향을 ‘욕망하는 자아(desiring self)’의 부상으로 규정한 바 있다. 중국의 개인들에게도 감정과 욕망은 전혀 새로운 것이 아니

지만, 전통 문화와 사회주의 문화 속에서는 개인의 욕망 대부분은 통제되거나 부적절한 것으로 낙인찍혔다. 이러한 공적인 알레고리(public allegories)의 작용을 통해 새로운 내적 자아가 구축되며, 계급 의식이라는 기준의 사회주의적 정서는 포스트사회주의적 개인 욕망의 감수성으로 대체된다(Rofel, 2007). 또한 중국에서 대부분의 개인은 개인화로 인해 마주하게 된 부정적 영향을 내면화해야 했으며, 그 결과 개인들은 보다 더 많은 책임을 지고, 이전보다 더 커진 불확실성과 위험을 경험하며, 더욱 더 열심히 노동해야만 했다. 이 과정들은 주체성(subjectivity)을 변화시켰으며, 그 결과 앞서 언급한 바와 같이 새로운 유형의 ‘기업가적이면서 욕망하는 자아’가 등장하게 된다(Kleinman et al., 2011: 15).

단체 피트니스는 이러한 ‘기업가적·욕망하는 자아’가 구체적으로 구현되는 장이며, 자기관리의 윤리가 감정적 몰입과 기술적 자기계량화를 통해 체화되는 일상의 작은 사회적 무대이기도 하다. 더 나아가 단체 피트니스 열풍은 현대 중국 사회에서 사람들이 직면한 구조적인 변화를 드러내는 중요한 문화적 단서가 되기도 한다. 단위제의 해체 이후 개인이 국가·가족·시장에서 분리되어 존재하게 된 사회적 조건, 그리고 자유주의적 개인화와 디지털 기술이 결합한 새로운 자기관리의 윤리 속에서, 청년들은 자신의 신체를 중심으로 한 새로운 형태의 소속감과 자기 존재방식을 정립해 가고 있다. 특히 여기에서 서구의 고강도 인터벌 트레이닝(HIIT, High Intensity Interval Training)이 중국 전통의 양생관념과 결합하는 과정은, 글로벌 자본주의와 지역 전통이 교차하며 만들어내는 중국적 현대성의 문화적 혼종성을 드러낸다.

이에 따라 이 연구는 신체, 기술, 관계라는 세 가지 축을 중심으로 다음의 질문들을 제기하고 의문을 해소하고자 시도한다. 첫째, 서구의 고강도 피트니스 담론이 중국 청년층의 신체 실천 속에서 어떻게 지역화·혼종화되어 재구성되는가? 둘째, 디지털 플랫폼과 웨어러블 기술이 신체 데이터를 계량화하고 피드백을 제공하는 과정에서, 개인의 자기 관리와 사회적 연결은 어떤 방식으로 재조직되는가? 셋째, 단체 피트니스 수업이 만들어내는 유동적인 관계와 일시적인 공동체는 신자유주의적 개인화 사회 속에서 새로운 연대의 가능성을 열어주는가? 혹은 오히려 사회적 고립과 계층적 경계를 강화하지는 않는가? 나아가, 신체·기술·관계라는 세 가지 분석축을 통해 중국적 현대성의 재구조화를 해석하

고, 동아시아 대도시의 청년들이 겪는 개인화 과정이 어떠한 사회문화적 양상으로 전개되는지를 밝히는 데 기여하고자 한다.

### III. 이론적 배경: 개인화, 탈단위화, 그리고 재집단화

“제2의 근대성(second modernity)”(Beck, 1992; Beck and Beck-Gernsheim, 2002)과 “후기 근대성(late modernity)”(Giddens, 1991)의 개념은 전통의 봉고와 불확실성의 중대라는 특징을 지닌 특정한 시기의 근대성을 해석하기 위한 틀로 제시되었다. 그리고 안정적인 삶의 패턴이 침식되고 위협이 증가하는 사회 속에서, 개인은 능동적인 선택과 자율성을 요구받게 된다(Zhong and Wilkinson, 2025).

울리히 벡에 따르면, 개인화는 사회구조 자체가 개인으로 하여금 독립적인 주체로 생존하도록 강제하며, 이는 삶의 전반적인 책임을 개인에게 전가하는 과정이다. 여기에서 벡은 개인화를 세 가지 상호 연결된 단계로 이루어진 과정으로 설명한다(Beck, 1992: 128). 첫째, 개인은 전통적인 사회 형태와 기존의 행동 패턴에서 벗어나 탈맥락화(disembedding)를 경험한다. 개인화의 과정은 기존의 전통을 해체함으로써 개인이 속한 삶의 패턴으로부터 탈맥락화되어 자기 인생을 스스로 설계하는 “자기서사적인 생애(do-it-yourself biography)”를 구축하도록 한다(Beck and Beck-Gernsheim, 2002). 둘째, 개인화는 실용적인 지식, 신념, 그리고 지배적인 규범과 관련된 전통적인 안정성을 상실하는 탈주술화(disenchantment)를 포함한다. 마지막으로, 개인은 새로운 형태의 사회적 현신을 형성하는 재맥락화(re-embedding)를 겪는다. 이처럼 개인화는 오랜 사회 구조의 해체와 동시에 새로운 통제 체계의 재구성을 내포한다. 더 나아가 벡은 구조 변동의 관점에서 생활 세계의 변화를 해석하며, 개인화가 새로운 사회 질서를 형성하는 동시에 개인으로 하여금 시스템으로부터 야기된 모순을 생애 주기 내에서 해결하도록 요구한다고 강조한다.

개인화는 분명 서구의 근대성에서 중요한 주제 중 하나이지만, 엔윈샹(閻云翔, Yan Yunxiang)은 이 개념을 중국 사회의 특수한 제도적·문화적 맥락 속에서 재해석하였다. 그는 그의 저서 『중국사회의 개체화(中国社会의个体化)』(2012)에서 마오

시기의 유산인 단위제(单位制)의 해체 이후, 국가·시장·가족이 교차하는 장 속에서 새로운 유형의 개인이 등장했음을 지적한다. 그에 따르면, 중국의 개인화는 서구와 달리 국가로부터의 탈출이 아니라 국가를 통한 자율화라는 역설적인 형태를 띤다. 국가가 여전히 국민을 관리하고 규율하지만, 동시에 ‘스스로 책임지는 개인(self-responsible individual)’을 육성하는 정책을 통해, 자율적인 주체성을 제도적으로 장려한다(Yan, 2009; 2010). 이러한 개인화는 제도적 해방, 시장화, 세계화라는 구조적 변화 속에서 전개되었으며, 그 과정에서 중국의 개인들은 ‘배치된 삶(arranged life)’에서 벗어나 자기 경영적 주체로 재편되었다. 그러나 그 자율성은 가족과 당-국가라는 관계망 속에서 여전히 ‘관계적 자아(relational self)’의 형태로 존재한다(Zhong and Wilkinson, 2025).

그는 또한 탈단위화적 재집단화라는 개념을 통해, 단위제 해체 이후에 발생한 새로운 사회적 결속 양상을 분석하는데, 과거 단위제가 제공하던 복지·안정·정체성의 기반이 사라지면서, 개인들은 시장, 기술, 문화 전통을 결합해 자율적이지만 불안정한 임시적 공동체를 형성한다(Yan, 2016; 2021). 이는 서구식 개인화의 단순한 모방이 아니라, 중국의 변형된 근대성(altered modernity)을 반영하며, 계획경제 시대의 종속적 집단주의가 해체된 뒤, 개인은 위험 사회 속에서 새로운 사회적 안전망을 자율적으로 모색해야만 한다. 그리고 단위제가 제공하던 종신 고용, 복지, 그리고 공동체적 소속감이 사라진 자리에 등장한 것은 시장화된 관계와 기능적 유대라고 할 수 있다. 청년 세대는 경제적 리스크를 개인적으로 감당해야 하는 동시에, 피트니스 클럽·디지털 커뮤니티와 같은 공간에서 자율적이지만 임시적인 집단성을 재구성한다. 엔원샹이 말한 집단 활동의 유전자가 시장 논리에 따라 재배열된 현상은 바로 이러한 과정을 가리킨다. 단위제의 해체 이후 개인들은 더 이상 제도에 의탁할 수 없게 되었지만, 시장과 기술의 매개를 통해 새로운 형태의 탈단위화된 재집단화를 실험하는 것이다.

그리고 이 연구에서 다루게 되는 중요한 개념 중 하나인 ‘액체근대(liquid modernity)’는 지그문트 바우만이 현대 사회의 근본적인 특성을 규정하기 위해 제기했다. 그에 따르면 후기근대의 개인은 안정적인 토대와 지속 가능한 관계망에 기반해서 삶을 설계하기보다는, 끊임없이 변화하는 시장·조직·관계의 조건 속에서 자신의 위치를 반복적으로 조정해야만 한다. 이러한 유동성은 노동·소

비·정체성·정서 등의 영역 전반에 걸쳐 지속성과 예측 가능성을 약화시키며, 개인을 일시적인 연결과 단절의 순환 속으로 밀어 넣는다. 이 연구는 이러한 바우만의 문제의식 역시 이론적 토대로 삼아, 현대 중국 청년 세대의 신체관리, 관계의 실천, 그리고 감정 구조가 어떻게 유동적인 사회적 조건 속에서 재구성되는지를 분석하고자 한다.

중국 대도시의 고강도 단체 피트니스 수업은 이러한 재집단화의 전형적인 사례로 기능한다. 수강생들은 앱 기반의 예약 시스템을 통해 익명성과 유연성을 확보한 채 단체 훈련에 참여하지만, 수업 종료와 동시에 관계는 해체된다. 이는 선택적 유대가 시장화된 형태로 구현된 결과이며, 전통적 의무에서 자유로워진 개인들이 가볍게 연결되고 쉽게 흩어지는 관계 방식을 실험하는 장으로 이해할 수 있다. 동시에 이러한 실천은 서구식 피트니스 담론이 중국의 양생의 전통과 결합하면서 형성된 문화적 혼종성의 결과이기도 하다. 즉, 단체 피트니스는 유교적 관계주의와 단위제의 유산이라는 지역적 특수성, 그리고 신자유주의적 소비문화와 기술 매개의 글로벌 흐름이 교차하는 지점에서 탄생한 중국적 현대성의 일상적 표현이다.

#### IV. 연구 방법

이 연구는 중국 대도시 청년들의 단체 피트니스 수업 참여 경험과 그 문화적 의미를 탐구하기 위해 질적 연구 방법을 사용하였다. 상하이 소재의 프랜차이즈 헬스클럽의 여러 지점에서 참여관찰을 수행하였으며, 2024년 4월부터 총 100회 이상의 고강도 복싱 수업에 참여하였다. 그리고 수강생 간의 상호작용, 코치(教練)의 훈련스타일, 수업운영 등의 특징, 플랫폼 기술의 역할 등을 자세히 기록하고 관찰하였다.

또한 참여자와 코치를 대상으로 인터뷰를 실시하였으며, 참여자는 수업 참여 기간에 따라 ‘베테랑 회원(老司机)’과 ‘신규 회원(新同学)’으로, 참여 빈도와 참여 기간을 기준으로 충성도가 높은 사용자와 비정기적 참여자로 구분할 수 있었다. 인터뷰에서는 참여 동기와 목표, 다른 회원과의 관계와 교류의 성질과 빈도, 수

업과 관련된 여러 체험과 그에 대한 생각, 소비 수준 등을 중심으로 질문하였다. 상하이의 프랜차이즈 피트니스 클럽에서 남성 6명, 여성 10명, 총 16명을 대상으로 심층면접을 실시하였다. 참여자들의 연령대는 20대 초반에서 40대 중반에 분포하며, 대부분이 상하이 출신이거나 상하이에서 장기 거주하는 전문직 또는 사무직 종사자였다. 구체적으로는 IT계열, 금융 및 외국계 기업 근무자, 의료인, 자영업자, 회사원 등 중산층 직업군이 다수를 차지하며, 모두 일정 수준 이상의 학력과 안정적인 직업을 보유하고 있었다. 또한 해당 피트니스 클럽의 앱과 플랫폼의 인터페이스와 디자인 그리고 회원들이 그곳에서 업로드하는 시설, 코치, 그리고 수업에 대한 평가 데이터를 보조 자료로 활용하여 분석하였다. 더불어 샤오홍수 등 소셜미디어에서 단체 피트니스 수업과 관련된 게시글과 복싱 커뮤니티에서 이루어지는 여러 논의들에 대한 분석을 통해 오프라인에서 수행한 여러 관찰 결과와의 통합적인 접근을 시도하였다. 중국의 신체, 헬스와 관련된 문헌들 역시 참고하여 중국 헬스 산업의 역사적인 변천을 고찰하였다.

러커가 발표한 공식 데이터(乐刻, 2024)에 따르면, 핵심 이용층은 20-35세(70% 이상)로 여성 비율(65-70%)이 높은 경향을 보인다. 복싱 수업의 경우 여성의 선호도가 두드러진 반면, 남성은 근력 중심 프로그램(30% 내외)을 선택하는 경향이 확인되었다. 해당 프랜차이즈와 단체수업을 자주 이용하는 직업군은 IT, 금융, 교육계 등에서 종사하는 도시의 화이트칼라가 60% 이상을 차지하였으며, 월수입 8,000-2만 위안(한화 약 160-400만 원) 계층이 가장 높은 비중을 보였다. 그리고 베이징, 상하이, 항저우, 청두 등 1선 및 신1선 도시에서 복싱 수업의 예약률이 최고를 기록하였다. 이러한 통계적 경향은 단체 피트니스가 단순한 여가활동을 넘어, 특정 사회경제적 집단의 문화적 정체성과 젠더적 실천을 표상하는 공간으로 작동하고 있음을 시사한다. 그리고 단체 피트니스는 신체를 관리하는 기술적 행위자, 계층적 욕망과 성별화된 자기 표현이 교차하는 무대로 기능한다.

## V. 신체의 재현: 주체성과 문화적 혼종성

이제 우리의 시선을 신체로 향해, 중국의 대도시 청년들이 부여하는 문화적

의미와 그들의 젠더적 실천을 살펴보고자 한다. 단체 피트니스 속의 신체는 단순히 운동의 매개가 아니라, 사회적 규율과 문화적 상징, 젠더화된 주체성의 교차점으로 기능한다. 메리 더글拉斯(Mary Douglas, 1970)가 지적했듯이, 신체는 사회적 위계와 질서의 재현이며, 동시에 개인적인 경험과 외부 세계 사이의 감각적인 소통의 경로이다. 다시 말해서, 신체는 사회의 구조가 새겨지는 표면이자, 그 구조에 대한 개인의 응답이 발현되는 매개인 것이다. 이와 같은 관점에서 사상 또는 관념(ideas)은 신체를 통해 물질성을 획득하며, 사람들이 행하는 신체적 실천(bodily practices)은 오랜 시간 축적된 문화적 의미를 통해 형성된다(Farquhar and Zhang, 2012: 32).

특히 후기 산업사회 이후, 신체는 생산의 대상에서 소비의 주체로 전환된 사회적 장으로 재구성되었다(Featherstone, 1982). 그리고 더 나아가 젠더화된 신체 이상은 더 이상 자연적으로 주어진 것이 아니라, 일상 속의 실천과 소비를 통해 끊임없이 형성되고 관리되며 재현되는 수행적인 구성물로 인식되었다. 이러한 몸의 사회적 구축은 한국 사회에서 진행된 선행 연구를 통해서도 확인할 수 있는데, 임인숙(2002)은 몸이 자아를 표현하는 대표적인 수단으로 부상하며, 쉴링(Shilling, 1999: 187)의 논의를 인용하며, 종교적 힘의 쇠퇴 이후 개인들이 신뢰할 만한 자아감을 구성할 수 있는 토대로 자신의 몸에 주목하게 되었다는 점을 강조한다. 이는 신체 관리가 단순한 외형 추구를 넘어 존재론적인 확실성을 추구하는 현대적 주체성 형성의 핵심적 실천임을 보여준다.

이러한 변화 속에서 피트니스는 젠더화된 신체 규율의 가장 가시적인 장으로 부상한다. 특히 중국의 도시 여성들에게 단체 피트니스는 서구식 규율과 전통적 양생의 미학이 교차하는 문화적 혼종성의 실천 공간이다. 이곳에서 여성의 신체는 통제와 해방, 관리와 자기 돌봄, 수행성과 감각적 자율성이라는 여러 가치들이 섞이며, 새로운 주체적 신체성이 형성됨을 발견할 수 있다.

## 1. 여성의 신체 실천의 다층적 의미

부르디외는 체화된 경험에 대한 논의를 바탕으로 아비투스(habitus) 이론을 제시하였으며, 신체와 개인의 경험, 사회 구조가 서로 영향을 주고받으며 상호 형

성한다고 보았다. 사회문화 구조는 신체에 각인된 안정적인 행동 체계, 즉 아비투스로 존재하며, 이는 개인의 사회적 실천과 일상 속의 경험을 인도하고 제약 한다. 또한 부르디외는 성별적 기질(gender disposition)이 아비투스를 통해 남성과 여성의 신체에 작용하여, 각각 남성적 혹은 여성적 몸의 자세, 신체관과 신체와 관련된 행위를 형성한다고 보았다(Bourdieu, 1984: 58). 또한 여성이 복싱 훈련에서 경험하는 강렬한 감각적인 체험은 운동 속에서의 자아를 재형성하는 데 중요한 의미를 지닌다(Allen-Collinson and Owton, 2015).

고강도 복싱 수업에서 여성 참여율이 압도적으로 높은 현상은, 기존에 ‘댄스는 여성, 복싱은 남성’으로 구분하던 기존의 젠더화된 범주가 현장에서 재협상되고 있음을 시사한다. 헬스장의 공간 설계 또한 젠더화된 경계를 약화시키는 방향으로 진화했다. 러커 체인점은 남녀의 구분이 없는 공동 탈의실과 락커시스템을 도입하여 보다 중성화된 공간의 구획을 보여준다. 또한 여성 코치의 비중이 70%에 달하고, 여성 수강생의 압도적인 수는 ‘남성=근육 증량, 여성=체형 관리’라는 고정적 인식을 전복시키며, 신체 훈련의 젠더 정치학을 재편하고 있다.

“샤오흥슈에서 에너제틱하면서도 세련된 여성의 올린 사진을 보았는데 저도 그런 이미지가 갖고 싶었어요. 첫 발걸음을 떼기가 어려웠는데 막상 가보니까 코치만 잘 따라 하면 되겠더라구요. 하면서 스트레스가 해소되는 것 같기도 하고, 어느 정도 근육이 잡히는 것도 눈에 보여요. 예전에는 하루 종일 사무실에 앉아있는 시간이 많아서 살도 찌고 … 그래서 그냥 살이 좀 빠지면 좋겠다고만 생각했는데, 이제는 활기차고 단단한 몸을 만드는 게 목표예요.”

여성 수강생 J의 사례에서 볼 수 있듯이, “살을 빼고 싶었다”는 초기 동기가 “활기차고 단단한 몸”을 만드는 목표로 전환된 것은 이러한 변화의 단면을 보여 준다. 이러한 현상은 여성의 신체를 연약함과 수동성으로 규정하는 전통적 담론에 맞선 진취적인 행위로도 볼 수 있으며, 동양적 미학과 여성 신체 담론의 재협상 과정으로도 해석될 수 있는 여지를 남긴다. 중국에서 고전 무용과 치파오 문화의 영향을 받아 오랜 기간 동안 ‘백조 같은 목(天鹅颈)’, ‘얇은 등선(薄背)’과 같은 체형의 미학이 칭송받아 왔다. 그러나 최근 5년간 여성의 근력 훈련 참여율이 300% 급증한 가운데(乐刻, 2024), 대형 사이즈를 강조하는 인플루언서와 근육

질 여성의 부상은 ‘하얗고, 어리고, 날씬한(白幼瘦)’이라는 기준의 단일화된 미적 기준에 저항하는 양상을 보인다. 이는 힘을 아름다움의 새로운 기준으로 재규정하는 젠더 담론의 변화를 반영한다. 복싱 수업은 자신감과 강인함을 상품화하면서도 칼로리 소모량 ‘45분 600kcal’을 강조해 체중 감량에 대한 불안을 자극하는 양가적인 전략이 돋보인다. 동시에 ‘폭력을 암도하는 우아함(压倒暴力的优雅)’이라는 이미지의 재구성을 통해, 화장을 한 채 룰루레몬 레깅스를 입고 편치를 날리는 중산층 여성의 모습은 전통적 복싱의 거친 남성성을 탈피한 새로운 문화 코드로 자리매김한다.

### 1) 스타 강사로의 성장 서사

주목할 점은 점점 더 많은 여성들이 단체 피트니스 수업에 참여하는 것 뿐만 아니라, 아마추어에서 베테랑으로 성장하는 과정 역시 볼 수 있다. 그중에는 부수입을 위해 코치를 겸하는 사람들도 늘어나고, 거기에서 또 일부는 전문 코치로 직업화되는 경로를 밟기도 한다. 이 과정은 단순한 직업의 변화가 아닌, 여성들에게 신체를 매개로 한 새로운 정체성을 구축하는 여정이 되기도 한다. 특히, 코치가 된 여성들에게 이러한 단체 수업의 신체 실천은 건강하고 탄력적인 외형을 유지하게 할 뿐 아니라, 수강생과의 상호작용 속에서 즉각적인 피드백을 통해 자기 감정에 대한 인식과 자아 정체성을 강화한다.

피트니스를 통한 주체성의 변화는 ‘체화된 정체성(embodied identity)’의 구축 과정으로 이해될 수 있다. 신체를 통해 획득하는 경험은 의식이 공간을 감각하는 방식의 표상이다. 신체는 이동성을 지니며, 이동은 신체를 목표에 접근시키고 동시에 그 목표와 상호작용하게 하여, 신체 실천에 기반한 감각적 경험을 산출한다. 이러한 과정에서 체화된 정체성 안에는 신체 외형, 생리적 한계, 그리고 여성의 경우 특히 전통적 젠더 규범 아래에서 구성된 신체 미학과의 협상과 재구성이라는 문제를 마주하게 된다(熊欢·王阿影, 2020).

여성 수강생들의 스타 강사로의 변신에 관한 서사는 특히 여성들에게 신체에 관한 열등감을 극복하고 자신감 넘치는, 성장하는 자아로 재탄생하는 역동적인 과정을 드러내기도 한다. 상하이 토박이인 코치 S는 평범했던 수강생에서 두터운 팬덤을 보유한 인기 많은 코치로 성장했다. 특히 소셜미디어를 능숙하

게 사용하는 그녀는 자신의 이야기와 코치 트레이닝 세션, 시험 등에 대한 다양한 경험을 샤오흥슈에 업로드하고 공유하였다. 이렇게 단순한 아마추어에서 대중적인 영향력을 지닌 인플루언서로의 부상을 통해, 신체 훈련이 개인의 사회적 위상을 재편하는 매개가 될 수도 있음을 볼 수 있다.

“수업 자체가 힘들기는 하지만, 다이어트 효과뿐만 아니라 수업 하나를 끝마쳤다는 자체로도 큰 성취감을 얻을 수 있었어요. 저 같은 평범한 사람도 코치 훈련을 받고 시험을 통과하면 코치로 활동할 수 있다고 해서 시도해본 것이에요. 매번 새로운 사람들을 만나고, 저를 좋아해주고 응원해주는 수강생들이 늘고 어려운 일들을 끝까지 같이 해낸다는 그 느낌, 그리고 제가 제 몸과 마음 모두 컨트롤할 수 있다는 그 느낌도 참 좋은 것 같아요.”

복싱과 같이 힘의 감각이 강조되는 수업에서는 여성 코치들이 전통적인 여성적 특질을 약화시키고, 학습자가 기대하는 전문적인 이미지를 제시해야만 한다. 단체 수업을 이끄는 여성 코치들은 강좌의 유형에 따라 서로 다른 신체 이미지를 구성하고, 수강생과의 상호작용을 통해 신체와 젠더의 관계를 재구성한다(牛天, 2021). 이처럼 피트니스 공간에서 젠더는 일방적으로 재현되는 코드가 아니라, 훈련의 과정 속에서 협상되고 재구성되는 감각적 실천으로 드러난다. 이제 시선을 코치의 신체 표상에서 수강생의 구체적 경험으로 옮겨, 이러한 젠더 수행이 여성 참여자들에게는 어떠한 정서적 의미와 자기 인식의 변화를 가져오는지를 살펴보고자 한다.

30대 초반의 직장인 여성과 젊은 엄마들에게 단체 복싱 수업은 일상적 돌봄과 업무의 이중 부담 속에서 잠시나마 확보할 수 있는 자기 시간의 섬으로 기능한다. 이들에게 복싱은 단순한 체력 단련을 넘어, 신체를 매개로 한 자기효능감의 회복과 정서적 복원력(resilience)의 실천이다. 5살 딸을 둔 32세의 기혼 여성 K는 다음과 같이 말했다. “이 45분 동안만큼은 아이를 돌보거나 가족에게 뭔가를 해줘야 한다는 책임을 잠시 잊을 수 있어요.” 이 젊은 전술은 신자유주의적 개인화의 압력과 유교적 가족주의의 규범이 교차하는 중국 도시 중산층 여성의 생존 리듬을 집약적으로 드러낸다(阎云翔, 2012). 복싱 수업은 이들이 모성의 시간으로부터 잠시 벗어나 자신을 돌보는 정당한 일시적인 유예의 공간으로 작동

한다. 그러나 이러한 유예는 체제에 대한 명시적 저항이라기보다, 기존의 젠더 규범 속에서 자기 주체성을 미세하게 협상하는 전략적 실천으로 이해하는 것이 타당하다.

드워킨과 와克斯(Dworkin and Wachs, 2009)가 지적했듯이, 운동은 “해방된 여성 (liberated woman)”의 증거로 구성되며, 여성이 “단순히 아기 만드는 기계가 아님 을(not just a baby machine)” 보여주는 행위로 묘사된다. 즉, 운동은 “자신을 위한 무언가를 하고 있다”는 증표로 해석된다. 또한 피트니스는 자기 자신을 위한 역량 강화의 안식처로만 인지되는 것이 아니라, 후기 산업사회의 속도 경쟁(speed-up)이 요구하는, 젠더화된 신체 실천의 전제적 체계(regime)로 구성된다. 중국에서 역시 여성의 단체 복싱수업 참여는 자기 돌봄과 효율성 중심의 신체 관리가 결합된 실천으로 자리 잡고 있다. 단체 피트니스 수업을 통해 여성들은 체중 관리, 스트레스 해소 등의 실용적인 목표를 달성하는 동시에, 사회적 압력에 대응하는 감정 관리의 기술을 사용한다. 이러한 신체 실천은 ‘더 강해진 자신(更强大 的自己)’, ‘더 나은 나 자신(更好的自己)’이라는 서사 속에서, 여성 스스로 자기 효능성을 재구성하는 과정으로 볼 수 있다.

따라서 복싱 수업의 참여는 단순한 웰니스 소비를 넘어선 전략적인 자기관리의 수행으로 이해할 수 있다. 또한 아직까지는 다소 가부장적인 시간 구조의 내부 여백 속에서 자율성을 회복하려는 실천적 조정으로도 볼 수도 있다. 이러한 실천은 중국의 젠더 질서 속에서 여성들이 주체성을 행사하는 새로운 양상을 나타낸다. 복싱이라는 신체 수행은 사회 구조적 제약 속에서 가능한 자율성의 최소 단위로서, 저항과 순응, 자기 돌봄과 자기 효율화가 공존하는 문화적 절충 지대를 형성한다.

## 2. 문화적 혼종성: 서구식 훈련과 양생적 감각

단체 피트니스 수업에서 중국 도시 청년들의 신체 실천은 서구의 정복해야 하는 신체와 중국식 양생의 ‘키우는 생명(养生)’의 관념이 독특하게 혼종되는 양상 역시 보여준다. 그리고 여기에서 이 혼종성은 두 담론의 대등한 결합이라기보다, 서구식의 훈련 방식이 중국적 생활 맥락 속에서 양생의 실용적 감각으로

재해석되고 정당화되는 과정으로 이해될 수 있다.

서구의 피트니스 문화는 규율화된 신체 관리를 중심으로 한 기계론적인 접근을 지향한다. 이는 신체를 근육량, 체지방률, 칼로리 소모량 등 계량 가능한 지표의 집합체로 환원하며, 신체와 정신을 분리해서 이야기하는 데카르트적 이원론과 포드주의적 효율성이 결합된 생산적 신체관을 반영한다. 구체적으로는 고강도 인터벌 트레이닝이나 목표 지향적이며 전문적이고 체계적인 훈련 등을 통해 신체를 최적화하는 데 초점을 둔다. ‘No Pain No Gain’이라는 모토는 ‘고통 없이는 얻는 것도 없다’는 의미의 서구 피트니스 문화의 대표적 금언으로, 고통을 성취의 전제조건으로 내세워 훈련의 합리성을 부여하는 담론이다. 통증을 통한 자기 초월을 정당화하며, 헬스장이라는 제도화된 공간에서의 반복되는 루틴은 신체적 자본의 축적으로 재해석된다. 여기에서는 중산층의 건강에 대한 불안이 ‘자율이 곧 자유’라는 신자유주의적 수사로 포장되어 자본의 논리에 포섭된다는 비판이 제기되곤 한다(Spicer and Cederström, 2015). 기록 갱신과 같은 개인주의적인 성취 의식은 신체를 사회적 위계 서열화의 도구로 전유하는 과정이 되며, SNS를 통한 루틴 공유나 바디프로필 노출은 중산층의 문화적 퍼포먼스로 자리잡았다.

반면에 중국 전통의 건강관인 양생(养生)은 고대부터 이어져 온 건강 유지 및 수명 연장의 종합적인 실천 체계로, 단순히 신체의 생리적 기능을 관리하는 것을 넘어 삶과 자연의 조화를 추구하는 철학적인 관점을 내포한다. 문자 그대로 ‘생명을 기른다’는 의미의 양생은 인간의 신체를 자연 질서와 심령의 흐름 속에 위치시키며, 신체와 정신, 인간과 우주의 통합을 지향한다. 이러한 신체관은 전체주의적(整体主义) 신체로 요약될 수 있는데, 이는 조화롭고 절제된 신체 미학, 즉 내면의 고요함과 자연스러운 균형을 이상으로 삼는다(Wu and Tsiang, 2005). 이러한 사유의 영향 아래, 태극권(太极拳), 기공(气功) 등으로 대표되는 신체 수련법이 발전하였으며, 이들은 지나치게 격렬한 운동을 경계하고, 신체와 심령의 치유와 순환 효과를 중시한다(万仞雪, 2023).

하지만 현대 중국의 도시에서 양생은 더 이상 고정된 전통적인 관습에만 국한되지 않는다. 파퀴와 장은 이를 “자기 건강(self-health)” 혹은 “현대적 자기 돌봄의 문화”로 재해석하며, 양생 담론이 과학·의학·심리학 등 글로벌 지식 체계

와 결합된 실용적 실천으로 재구성되고 있음을 지적한다(Farquhar and Zhang, 2012: 16–18). 양생은 신체의 자연적 조화뿐 아니라 기술적·사회적 조건 속에서의 자기 효율성을 추구하는 현대적 웰니스 담론으로 전환되었다. 특히 21세기 이후 양생은 개인의 행복과 건강을 국가 발전의 목표와 연결시키는 ‘소강사회(小康社会)’의 이데올로기적 가치와도 접합되었으며(Farquhar and Zhang, 2012: 139), 일상 속에서는 스마트 디바이스, 건강 앱, 단체 피트니스 등의 형태로 재현되고 있다.

‘발명된 전통(invented traditions)’(Hobsbawm and Ranger, 1983)이라고 해도 그 효과를 발휘하기 위해서는 나름의 계보, 즉 역사적 뿌리가 필요하다. 그러나 이러한 계보는 단순히 사상이나 개념의 나열만으로 만들어지지 않으며, 사상은 신체적 실천이 쌓아온 역사 속에서 비로소 물질적 현실감을 얻는다. 그리고 감각의 문화적 훈련이라는 오랜 역사적 과정을 거쳐 근육과 분비샘 등을 비롯한 우리의 몸에 각인될 때 비로소 힘을 갖게 된다. 이것은 모종의 기억이지만, 단순한 의식적인 회상이 아니며, 과거는 오랜 시간에 걸친 감각의 훈련을 통해 우리 육체 그 자체에 스며들어 체화된다(Chakrabarty, 1998: 295). 또한 현대 양생의 문현에서 사용되는 여러 기법들이 비록 중국 고유의 전통인 산물로 여겨지더라도, 그 실제 내용은 세계의 과학, 의학, 심리학에도 많은 빛을 지고 있으며, 현대 국가의 공중보건 제도를 통해 전파된다는 점에서 주목할 만하다. 현대 중국에서 양생은 더 이상 전통과 현대, 동양과 서양의 이분법적 경계를 나누는 개념이 아니라, 자연스러운 조화와 기술적 효율성이 결합된 혼종적 신체관리 담론으로 작동한다. 그리고 내면의 수양과 외적 성취, 심리적 안정과 사회적 생산성을 동시에 추구하는 중국 특유의 자기관리의 문화적 언어로 변모한 것이다.

고강도의 단체 피트니스 수업에 참여하는 중국 도시 청년들은 서구식의 훈련 방식을 적극적으로 수용하면서도, 그 의미를 해석하는 방식에서는 뚜렷한 중국적 변형을 보인다. 이들은 칼로리 소모나 심박수 수치와 같은 계량화된 성과를 확인하는 동시에, 그 경험을 “기운이 순환된다”, “속이 풀린다”, “균형을 찾는다”와 같은 양생의 언어로 설명한다. 한 참여자는 “수업이 끝나면 에너지가 다 빠져나간 것 같지만, 오히려 머릿속이 맑아지고 기운이 순환되는 느낌이 들어요 (上完课好像能量耗尽了, 但反而觉得头脑清醒, 气也顺了)”라고 말한다. 이처럼 서구식 훈련의 ‘소모’ 경험을 양생의 ‘순환’과 ‘정화’의 감각으로 재해석한다.

훤칠한 키와 균형 잡힌 근육을 가진 K는 단체 수업을 마친 뒤에도 추가로 웨이트 트레이닝을 이어갈 정도로 체력이 뛰어나며, 고강도의 운동을 생활 루틴으로 삼고 있다. K는 고강도 운동을 ‘해독(排毒)’으로 이해했다. “일주일 동안 쌓인 탁한 기운과 화기(火氣)가 땀과 함께 배출되는 것 같아요. 몸은 피곤한데, 혈기(氣血)는 더 잘 도는 것 같아요. 이건 ‘근골을 풀고 혈액순환을 원활하게 한다(活絡筋骨)’라는 말과 같은 이치예요.” 이러한 서사는 고강도 운동이 단순한 체력 단련이 아니라, 스트레스와 체내의 ‘탁기(浊氣)’를 배출하여 균형을 회복하는 양생적 행위로도 인식되고 있음을 보여준다.

여성 참여자 Y는 직장과 도시 생활에서 누적된 여러 형태의 스트레스를 완화하기 위해 단체 피트니스 수업을 ‘리셋’ 장치로 이용하고 있었다. 그녀는 “제게 단체수업은 일종의 동적인 명상이기도 하고 자기 수련과도 같아요. 강렬한 음악이랑 리듬에 맞춰서 편치를 날리다 보면, 머릿속의 잡념들이 사라지고, 수업이 끝나면 몸은 너무 고된데, 마음은 안정돼요.”라고 말한다. 이러한 서술은 고강도의 운동이 오히려 ‘양심(养心)’—마음을 기르고 정서를 안정시키는 행위—이라는 전통적인 감각과 결합되어 재해석하는 방식을 보여준다.

양생에서 강조되는 ‘균형’의 감각이 디지털 데이터와 결합하는 양상도 관찰된다. 다른 참여자는 “앱에서 ‘이번 주 심박수 안정도 90%’를 보면, 비로소 제가 건강하게 살고 있다는 느낌이 들어요. 숫자로 봐야 마음의 ‘균형’이 잡히죠(看到app上‘本周心率稳定度90%’, 才觉得自己在健康地生活。看到数字心里才‘平衡’).”라고 털어놓았다. 여기서 균형이라는 양생의 핵심 개념은 더 이상 체감만으로 확인되지 않고, 계량화된 지표를 통해 보증되어야 하는 데이터에 의존하는 감각으로 전환되고 있다.

인터뷰에서는 이러한 신체적·정서적 재조율이 일상의 압박과 불안정성 속에서 선택된 전략임도 드러난다. 코로나 이전부터 꾸준히 수업에 참여해 온 상하이 출신의 베테랑 회원A는 “일 때문에 정신적으로 너무 소모돼요. 복싱 수업은 혼란스럽고 통제할 수 없는 삶 속에서, 적어도 제 몸만은 제가 주도한다는 느낌을 줘요.”라고 말했다. 다른 참가자 역시 “집값, 월세, 물가가 계속 오르니까 제 미래가 어떻게 될지 모르겠어요. 그래도 적어도 내 몸은 내 스스로 미리 관리를 해야 나중에 버틸 수 있을 것 같아서요.”라고 덧붙였다. 이는 신체 관리가 불안

정한 미래를 대비하는 일종의 실용적인 안전장치로 기능하고 있음 역시 살펴볼 수 있었다.

종합적으로 볼 때, 단체 피트니스의 현장에서 관찰되는 양생의 언어는 신자 유주의적 자기 관리의 체계 속에서 재구성된 실용적인 감각으로 기능한다, 이는 서구식의 고강도 운동이 중국 도시 청년들의 스트레스, 불안, 웰니스 욕구에 맞추어 재맥락화되는 과정이며, 이러한 운동 실천은 피로와 정서적 균형의 회복이라는 목적에 부합하도록 정당화하는 문화적 윤활유의 역할을 수행한다고 볼 수 있다. 나아가 이러한 양상은 글로벌 자본주의의 압도적인 흐름 속에서도 지역 문화가 단순히 소멸하거나 대등하게 융합되는 것이 아니라, 자신들의 필요에 맞게 선택적으로 변형해나가는 복합적인 적응 전략을 보여주는 사례로 해석될 수 있다.

## VI. 기술의 매개: 디지털 플랫폼과 계량화된 자기

### 1. 데이터화된 신체와 자기 규율

문화적 혼종성은 디지털 기술과의 결합을 통해 그 양상이 더욱 복잡해졌다. 신체를 관리하는 방식이 ‘칼로리,’ ‘심박수’와 같은 정량적 데이터에 기반한 자기 통제의 시스템으로 변화하는 양상을 보이기 때문이다. 클레인만 등 (Kleinman et al., 2011: 19)은 끊임없이 변화하는 대중문화와 인터넷에 의존하는 중국 청년 문화의 발전이 세대 간 인식의 간극을 확대하고, “올바른 사람”과 “좋은 삶”의 의미를 이전보다 훨씬 더 분화되고 역동적인 과정으로 만들고 있다고 보았다. 이 연구에서 또한 디지털 기술과 소셜미디어의 확산이 신체 관리의 일상화와 자기 감시의 내면화를 동시에 심화시키는 경향을 관찰할 수 있었다.

자기 추적 장치를 통해 생성된 데이터를 소셜미디어에 공유하는 행위에 주목한 연구들은, 이러한 공유가 이용자로 하여금 자신의 신체 활동을 더 효과적으로 감시하게 하고, 긍정적인 피드백과 사회로부터의 격려를 유도하며, 궁극적으로 운동 성과를 더 많이 촉진한다고 지적한 바 있다(Stragier et al., 2015). 디지털

기술은 신체 실천을 개인의 습관에서 사회적 비교와 인정의 메커니즘으로 전환 시켰다. 또한 인터넷과 소셜미디어는 이상적인 신체 이미지의 유통을 가속화함으로써, 개인들로 하여금 사회적 평가 기준의 내면화를 촉진한다(Tiggemann and Miller, 2010). 이미지와 영상의 빠른 확산은 이상적인 신체를 대표하는 모델을 수시로 노출시키며, 이용자들은 무의식적으로 그 기준에 자신을 비교하게 된다 (Vandenbosch and Eggermont, 2013). 이러한 비교는 자기 비하나 수치심, 열등감 같은 정서적 반응을 유발하고, 신체 인식의 불안정성을 심화시키기도 한다.

이때 플랫폼별 관계 구조의 차이 또한 중요한 변수가 된다. 여성 수강생들이 많이 사용하는 샤오흥수와 같은 생활 공유형 플랫폼은, 웨이보(微博)의 ‘주제의 무게’—즉 공적 담론에 참여해야 하는 압력—로부터, 그리고 위챗(微信)의 ‘관계의 무게’—가족이나 직장 등 강한 유대관계의 감시—로부터 자유롭다. 이러한 플랫폼에서는 상호 간의 구속과 부담이 약한 ‘약한 연결(weak ties)’이 주로 형성되며, 소비와 자기표현이 느슨한 사회적 관계의 매개가 된다(彭兰, 2022).

한편 최근의 연구들은 소셜미디어가 단순히 이상적 신체를 강화하는 도구만은 아니라고 지적하기도 한다. 그중 ‘신체 긍정(body positivity)’ 운동은 기존의 미적 규범을 전복하며, 다양한 신체와 외모를 포용하려는 문화적 흐름으로 부상하고 있다(Wood-Barcalaw et al., 2010; Rodgers et al., 2022). ‘#BodyPositivity’ 태그가 붙은 이미지들은 표준화된 아름다움 대신 독특한 신체를 긍정하며(Cohen et al., 2019), 디지털 공간 속에서 자기 수용과 연대의 가능성을 실험하는 장이 되고 있다. 청년 세대의 구체적인 신체 경험은 사회를 이해하고 판단하는 핵심적인 인식의 기반으로 작동한다. 예를 들면 블로거나 인플루언서들이 자신의 신체 수치심(body shame)을 서사의 출발점으로 삼아 성평등, 자본 비판 등 사회적 담론으로 확장하는 경향이 뚜렷한데(何沐原·付宇, 2024), 이는 개인의 신체 경험이 단순한 사적 감정이 아니라, 사회 구조와 권력의 문제를 인식하고 비판하는 감각적 정치의 장으로 변모하고 있음을 의미한다. 신체는 외적 이미지와 감각, 사고와 정서가 결합된 총체적 매개체로서, 개인인 ‘나’가 사회를 이해하고 재구성하는 실천적 통로가 되고 있다.

또한, 현대 청년의 신체관은 개인화를 출발점으로 한다. 옌원샹(閻云翔, 2012)이 지적하듯, 개인화는 개인이 사회로부터 탈착(detachment)하고 재맥락화(re-

embedding)되는 과정을 설명하며, 개인화 시대에 해결해야 할 다양한 모순은 제도적로부터의 탈착을 경험한 개인이 어떻게 다시 사회적 맥락 속에 자신을 재삽입할 것인가의 문제로 귀결된다. 여기에서는 정체성의 구속에서 벗어났으나 공동체의 보호막을 상실한 개인이 스스로 짜내려가야 하는 의미의 그물망 속에 자신을 어떻게 다시 넣을 것인가가 핵심적인 문제로 부상한다. 이러한 자아와 사회관계에 대한 답은 청년 사유의 핵심 측면을 드러내며, 동시에 신체와 사회, 신체와 자아의 관계를 규정한다(何沐原·付宇, 2024).

신체 활동 추적 앱과 웨어러블 기기에 관한 연구 역시 지속적으로 증가하는데, 일부 연구는 앱이나 웨어러블 기기가 개인의 운동을 추적하는 현상을 '정량적 자기(quantified self)'라고 명명하기도 한다(Lupton, 2016). 이러한 연구들은 추적 기기가 생성하는 데이터가 개인에게 미치는 영향을 중심으로 살펴보는데 이용자는 자신의 신체 활동과 관련된 방대한 데이터를 수집하고, 이를 활용하여 자신의 변화를 추적한다. 일상생활에서 역시 정량적인 자기 활동은 지속적으로 활용되며, 자기 감시의 도구가 되고, 결국 사람들로 하여금 자신의 삶을 점증 가능한 수치적 현상으로 이해하게 한다(涂炯, 2019).

신체에 대한 통제는 후기산업사회에서 여전히 핵심적인 조직 원리로 남아 있다. 통제되지 않는 신체(unruly body)를 통제해야 한다는 요구는 후기산업세계에서 자아를 표지하는 중요한 기호로 등장하는데, 비만인 신체는 게으름, 무질제, 사회적 비생산성의 상징으로 낙인찍히는 반면, 단련된 신체(fit body)는 성공, 도덕성, 그리고 심지어 '좋은 시민성(good citizenship)'의 은유로 제시된다(Dworkin and Wachs, 2009: 38).

그리고 여기에서 흥미로운 점은 앱이 정교하게 설교한 여러 장치들이다. 특히 이 연구에서 주로 관찰한 러키 프랜차이즈의 앱은 수업의 종류, 특징, 시간대, 장소, 특정 코치 등 세부 항목으로 세밀하게 필터링할 수 있게 설계되어 있다. 원클릭 예약 체계는 매일 정해진 시간에 2일 후의 수업을 예약할 수 있으며, 수업 2시간 전까지 무료 취소와 변경이 가능하다. 출석 완료 시 '출석 완료!'의 알림과 함께, 해당 앱에서 사용 가능한 코인을 지급하는 동적인 보상 시스템은 행동 강화 심리를 적극적으로 활용한다. 또한 애플워치와 샤오미 밴드 등 웨어러블 기기와의 연동을 통해 심박수, 칼로리 소모량, 운동 강도를 실시간 추적하며,

주간/월간 데이터를 시각화한 개인 맞춤형 리포트를 생성함으로써 신체의 계량화를 극대화한다.

게이미피케이션(gamification) 전략은 사용자의 내적 동기를 체계적으로 생성하는데, 연속 출석 시에 수여되는 디지털 배지(勳章), 연간 운동 시간 순위표 등은 성취 욕구를 자극하는 동시에 사용자들의 지속적인 참여를 유도한다. 단체 수업 참여 100회, 500회, 1000회 달성을 시 부여되는 온라인 배지(徽章)는 SNS에서 과시적인 문화자본으로 기능하며 “자기 관리에 철저한 건강엘리트”라는 정체성을 구축하는 데 일조한다. 희소성이 높은 ‘단체수업 1000회 달성(团課打卡1000次)’ 배지를 받은 R은 단체 수업 마니아이다. 그리고 앱에 매일 먹은 음식을 찍어 올리는 것 또한 그의 소소한 취미이다.

“원래는 간간이 다니다가 앱에 그런 배지가 모이는 게 신기하고 재미있기도 해서 좀 꾸준히 해봤어요. 이제는 이게 일상이 되어서 가끔씩 새 배지를 받으면 그동안 내가 이렇게 살아왔구나 하고 보면 뿌듯하기도 하고 그래요. 그리고 몸이 서서히 바뀌면서 먹는 것도 같이 신경을 쓰게 되고, 근데 위챗모멘트나 다른 곳보다는 아무래도 여기가 바로 몸에 관련된 곳이니까 여기에서 매일 무얼 먹고 사나 올리는 게 습관이 된 것 같아요.”

R의 사례는 게이미피케이션이 단순한 동기 부여를 넘어, 사용자의 일상 자체를 데이터 생산의 흐름 속으로 재구성하고 있음을 보여준다. 재미와 뿌듯함이라는 감정은 디지털 보상 시스템에 의해 유발되며, 꾸준함이라는 습관으로 고정된다. 특히, 그의 식단 기록 행위는 운동과 신체와 관련된 데이터를 넘어 생활 전반 역시 관리와 계량의 대상이 되었음을 의미한다. 또한 신체 관리가 헬스장이라는 특정 공간에만 국한되지 않고, 식사와 같은 가장 일상적인 영역까지 확장되어 총체적인 자기 관리로 변모함 역시 볼 수 있다. 즉, 플랫폼이 제공하는 배지와 같은 유인책은 사용자로 하여금 자발적으로 자신의 신체와 일상에 대한 지속적인 감시와 데이터화에 참여하도록 만드는 장치인 것이다. 이러한 과정에서 디지털 생체권력은 보이지 않게 작동하기 시작하며, 사용자는 자신의 건강과 자기 가치를 앱이 제공하는 수치적 증거를 통해 재확인하게 되며, 데이터는 점차 객관적 진실의 지위를 획득해 간다.

## 2. 디지털 생체권력과 데이터의 내면화

앱에서 사용자들의 배지 수집의 패턴은 수강생의 선호도와 라이프스타일을 추론하는 빅데이터 소스로 활용되기도 한다. 디지털 생체권력(biopower)는 심박 수 순위표와 체지방률의 변화 곡선에서 가시화되며, 신체는 계량 가능한 성과 지표로 재탄생한다(Lupton, 2016). 사용자들은 체지방률을 건강 KPI로 인식하며 앱이 제공하는 수치적 증거를 자기 가치 검증의 객관적 기준으로 내면화한다. 그리고 여러 가지 미션을 완수하면 지급되는 코인을 단체 수업 사전 예약권, 제휴 브랜드 할인권 등으로 교환할 수 있는 시스템은 신체 관리의 소비주의적 순환 구조를 완성한다.

과거 ‘보이지 않았던’ 신체 상태를 데이터화하여 ‘보이게’ 함으로써, 앱은 푸코(Foucault)가 말한 응시(gaze)를 가능하게 한다. 다만 여기서의 응시는 권력이 피지배자에게 강제하는 방식이 아니라, 사용자가 스스로에게 행사하는 ‘내적 응시’이다. 이러한 내적 응시는 이용자가 자신의 행동을 점검하게 하며, 궁극적으로 운동과 건강한 생활 방식을 습관화하는 데 기여한다. 사람들은 앱이 설치된 스마트폰, 스마트밴드, 스마트워치 등을 착용하며, 이 장치들은 끊임없이 개인 관련 데이터를 생성한다. 사람과 기기간의 장기적인 상호작용 속에서, 기기가 측정한 데이터는 개인의 자기 인식과 상호작용하며, 이를 통해 소위 기술적 아비투스(technological habitus)가 형성된다(Freund, 2004).

그러나 이러한 기술 주도형의 효율성은 모순적인 결과를 낳기도 한다. 앱 기반의 예약 시스템과 수시로 업데이트 할 수 있는 체형과 체지방률 등의 맞춤형 시스템은 개인별 데이터 추적을 가능케 하지만, 이는 오히려 개인의 성취와 고립, 그리고 원자화된 자기 최적화 논리를 심화시키는 데 일조한다. 크리스 틸은 자기 추적 데이터의 배후에 상업적 이익이 존재하며, 자기 추적 기술은 사실상 사람들의 일상적인 운동을 새로운 형태의 노동(데이터 생산)으로 전환시킨다고 주장한다(Till, 2014). 나아가 해당 기술이 강조하는 자기계발이라는 가치관 역시 이러한 노동 가치를 무상으로 수취하는 데 이데올로기적 기반을 제공한다고 비판한다. 자신의 운동 데이터를 소셜미디어 등에 공유하는 행위는 사회적 인정 욕구를 충족시키는 듯 보이지만, 궁극적으로는 신자유주의적 주체가 자발적으로

참여하는 감시 체계의 일환으로 기능하기도 한다. 이처럼 앱이 재구성하는 자기 규율의 양상은 디지털 시대 권력 메커니즘이 어떻게 개인의 일상에 침투하는지를 입체적으로 보여주는 사례가 되기도 한다. 또한 모든 수업이 끝난 후 의식적으로 거행되는 기념과 기록용의 단체 사진 공유는 일시적으로 가상적인 연대감을 형성하지만, 실제 오프라인에서의 친밀한 관계로의 발전으로는 이어지지 못 한다. 결국 ‘좋아요’ 버튼으로 대체되는 상호작용의 모습은 자본주의적 개인주의가 집단성의 외피를 뒤집어쓴 모순적인 현상을 드러낸다.

## VII. 관계의 재구성: 탈단위화 시대의 액체적 유대

### 1. 신체의 수행성, 관계의 효율성

단위제(单位制)의 해체는 중국 사회에 엄청난 파급력을 지닌 구조적인 전환을 가져왔다. 1980년대 초반 이후 국가 계획 경제를 대체한 시장의 힘은 기존의 사회적 경계를 해체하고 제도 간의 충돌 역시 야기했다(Goldman and MacFarquhar, 1999: 220). 이로 인해 청년들은 더 이상 조직에 의해 보호받지 못하는 ‘탈단위화 사회’의 개인, 즉 사회적 위험을 스스로 감당해야 하는 ‘시장인(市场人)’으로 변모했다(阎云翔, 2012). 이러한 조건 속에서 관계는 개인들이 관리해야 할 공백이자, 효용과 투자 대비로 평가되는 자원이 되었다.

이러한 구조적인 배경은 단체 피트니스 공간에서 재현되기도 한다. 참가자들이 사용하는 언어는 관계에 대한 효율성 추구와 관계로부터 야기되는 정서적 피로감을 잘 보여준다. “저는 그냥 운동만 하려 와요. 회사와 가족에서의 인간관계에 이미 지쳐서요. 운동할 때마저 또 새로운 관계를 쌓아야 한다는 부담은 감당하기 어려워요.”라고 말한다. 이처럼 사교의 부재는 무관심이 아니라, 탈 단위화와 신자유주의적 경쟁이 빚은 구조적 조건 아래서 깊은 관계 형성의 비용을 감당하지 못하게 만든 결과이며, 한편으로는 감정의 절약이라는 생존 전략이 되기도 한다(Kleinman et al., 2011: 20). 사회적·지리적 이동성이 높아지면서 사람들은 친족 또는 기존의 공동체가 아닌 낯선 타인들과 관계를 맺게 되었고, 그 결

과 집단 정체성과 소속감은 개인적 성취와 역량 중심의 정체성보다 부차적인 의미로 전환되었다.

이러한 맥락 속에서 비사교적인 공동체가 기능할 수 있는 것은, 사람과 사람 사이의 전통적 유대가 데이터를 매개로 한 새로운 형태의 연결로 그 영역을 확장했기 때문이다. 단위제 해체가 ‘단위인’에서 ‘시장인’으로의 변모를 가져왔다면, 단체 피트니스는 이러한 시장화된 관계를 데이터와의 유대로 재구성하고 더욱 강화하는 양상을 보인다. 월정액제 결제, QR 코드를 사용한 입장과 출석 체크, 셀프 라커 시스템 등은 관계의 효율화를 제도화한다. 이를 통해 이 공간에서 가장 안정적으로 느껴지는 유대감은 개인과 자신의 계량화된 데이터 사이에서 형성되곤 한다. 앱이 제공하는 ‘단체수업 500회 달성’ 배지나 연간 운동 순위표는 자기 효능감을 자극하는 디지털 보상체계로 작동한다. “러커 앱에서 ‘이번 달 20회 출석’ 배지를 보면, 아무도 몰라도 스스로에게 큰 격려가 돼요. 나와의 약속을 지킨 기분이에요.” 이러한 ‘데이터적 반려 관계(data companionship)’는 사회적 연대의 부재를 자기애적 성취감으로 대체하는 액체 현대의 현상이다.

나아가, 이 공동체는 신체 관리와 소비문화를 결합한 ‘수행하는 신체’를 통해 계층적 구별짓기의 장으로 기능하기도 한다. 참가자들은 고급 스포츠웨어와 SNS에 공유하는 ‘운동 완료’ 인증의 이미지를 통해 소비 능력과 자기관리를 드러낸다. “같이 운동해도 친구는 아니에요. 그냥 그 시간에 같은 공간에 있을 뿐이에요. 우리는 다 각자 자기 몸을 관리하러 오는 거니까요.”라는 인터뷰에서 드러나듯, 그들은 서로의 내면이 아닌 운동하는 신체라는 외적인 정체성을 통해 타인을 인정한다. 신체는 단순한 건강의 도구를 넘어, 자기통제와 계층적 세련됨을 드러내는 가시적인 자기관리의 장이 된다.

결국, 단체 피트니스 수업은 온원상이 말한 시장화된 재집단화와 바우만의 액체적 관계성이 교차하는 공간이 된다. 예약부터 QR코드 사용을 통한 입장, 데이터 피드백에 이르기까지 모든 과정이 철저히 개인화되어 있으며, 참가자들은 동일한 리듬 속에서 움직이지만 관계는 효율의 경계 속에 머문다. 수업 공간의 조명, 음악, 트레이너의 구호는 일시적인 접촉을 감정적으로 증폭시키는 장치이지만, 수업이 끝난 뒤 모든 관계는 앱의 출석 기록 속의 데이터로만 환원된다. 바우만의 표현을 빌리자면, 유대는 결속이 아니라 접촉으로 대체되고, 접촉

은 언제든 끊을 수 있는 관계의 모드가 된다. 이처럼 단체 피트니스는 현대 중국 청년들이 신자유주의적 압력과 관계의 피로 속에서 함께이되 연결되지 않는 상태를 관리하고, 데이터와 수행적 신체를 통해 소속감을 소비하는 문화적 실천이 된다.

## 2. 액체적 유대의 중국적 변형: 차서격국(差序格局)의 경계에서

중국 도시 청년층이 단체 피트니스 수업에서 경험하는 느슨하고 일시적인 유대는 중국의 관계문화가 구조적으로 만들어온 감정적·사회적 거리감의 산물로 이해할 수 있다. 페이샤오통(費孝通, 1948)의 ‘차서격국(差序格局)’ 모델—가족을 중심으로 한 동심원의 구조 속에서 혈연과 지연을 기준으로 친밀도와 의무를 계화하는 체계—은 현대 중국에서도 무의식적인 상호작용의 기본 틀로 작동한다. 이 틀 속에서 개인은 가족이라는 내집단을 절대적 중심으로 삼아 관계의 범위를 동심원 형태로 점차 확장해 나가며, 중심에 가까울수록 더 강한 정서적 유대와 책임이 부여된다. 반면, 여러 동심원 중 가장 바깥쪽에 위치한 외집단에 대해서는 가장 적은 관심과 최소한의 의무만이 부여된다.

단체 피트니스의 공간에서도 이러한 관계 패턴이 명확하게 재현된다. 수업 참여자들은 서로의 이름, 직업과 신상 정보를 거의 알지 못한 채, 잠시 같은 공간을 공유하는 기능적인 타인으로 남는다. 상하이 출신의 남성 참여자는 “수업 안에서 우리는 한 팀 같지만, 그 팀은 딱 45분 동안만 존재하는 거예요. 수업이 끝나면 각자의 삶으로 돌아가죠”라고 설명했다. 해외에서 생활한 경험이 있는 여성 참여자D도 “외국에서는 수업 후에 대화를 나눈다거나 식사도 하고 친구로 발전하기도 하는데, 여기서는 대부분 바로 떠나요. 문화적 습관인 것 같아요.”라고 덧붙였다.

명문대를 졸업한 뒤 커리어우먼으로 일하고 있는 상하이 출신의 Q는 일주일에 적어도 네 번 이상은 단체 수업에 참여하는 베테랑 회원이다. 그녀는 중국식의 내·외집단 구분의 정서적 기반을 좀 더 명확하게 설명했다. “‘내 사람’이 아니면 그냥 거리를 두는 게 편한 것 같아요(不是‘自己人’, 就保持距离比较好)… . 여기서 만난 사람들은 외부자(外人)에 속하는 것 같아요. 기대치도 낮고 관계를 유지해야

하는 부담도 없죠.” 이처럼 단체 피트니스에서의 관계는 가족 중심의 내집단과 실제 생활 세계를 공유하지 않는 외집단 사이의 중간지대, 즉 부담 없는 ‘제3의 관계 범주’를 형성한다.

“수업이 끝나면 모두 정말 빨리 사라져요. 저는 좋은 것 같아요. 일종의 건강한 거리감이죠.”라는 또 다른 참여자의 진술 역시 이를 뒷받침한다. 요컨대, 단체 피트니스 현장에서 형성되는 관계는 내집단도, 완전한 외집단도 아닌, 부담 없는 경계의 공동체로 볼 수 있다. 그리고 여기에서 관계성은 신자유주의적인 개인화로 강화된 일상적 경쟁과 피로, 바우만이 말한 액체적 관계에서 비롯한 책임이 없는 유대를 선호함, 그리고 차서격국이 유지하는 가족 중심적 관계 감수성, 이 세 가지 요소가 교차하며 형성된다. 바로 이러한 세계화와 개인화가 교차하는 조건 속에서 중국 고유의 관계문화는 재배열되고 있으며, 단체 피트니스는 그 재배열이 선명하게 드러나는 현장이 되는 것이다. 이 공간에서 청년들은 혈연 중심의 공동체도, 서구적 시민 연대도 아닌, 감정적 부담이 최소화된 제한적 소속감을 경험한다. 비록 이러한 유대는 일시적이고 취약하며 수업이 끝나는 즉시 해체되지만, 바로 그 점에서 현대 중국 대도시 청년들이 감당 가능한 형태의 ‘유사 공동체’로 기능하고, 선택할 수 있는 가장 현실적인 연대의 방식이 된다.

## VIII. 나가며

이 연구는 상하이의 프랜차이즈 단체 피트니스 현장을 중심으로, 중국 대도시의 청년층이 신자유주의적인 경쟁 환경과 디지털 기술 속에서 그들의 신체와 사회적 관계를 재구성하는 과정을 탐구하였다.

그들에게 있어 단체 피트니스 수업은 건강한 삶을 위한 자기관리의 공간일 뿐 아니라, 신체·기술·관계의 삼중 구조가 맞물리며 작동하는 복합적인 문화적 장이 되었다. 그리고 여기에서 신체는 효율적인 관리의 대상이자 감정 해소의 통로로, 기술은 데이터를 통한 자기 계량과 감정적 보상의 도구로, 관계는 일시적 유대와 피상적 소속감을 생산하는 장치로 기능함을 볼 수 있었다. 이러한 공간에서 관찰된 청년들의 실천은 옌원샹이 말한 시장화된 재집단화의 한 형태이

자, 바우만의 액체적 공동체가 현실화된 예로 읽을 수 있다. 이들은 타인과의 관계보다 자신의 데이터와 성취에 더 깊이 결속되며, 함께 있음이 곧 연결됨을 의미하지 않는 역설적인 공동체를 만들어낸다.

그러나 이 역설적인 장면 속에서도, 단체 피트니스는 소외의 공간이 아니라, 자기 효능감과 감정적 회복이 가능한 미시적 연대의 실험장이 되기도 한다. 특히 여성 참여자들의 신체 실천은 전통적 젠더 규범과 재협상하거나, 그것을 전략적으로 조정하는 방식으로 작동한다. 복싱, 요가 등 다양한 프로그램은 서구의 피트니스 담론과 중국 전통의 양생 개념이 뒤섞인 혼종적 신체미학을 만들어내며, 이는 중국식 근대성의 독특한 표현이 된다.

결국, 단체 피트니스는 현대 중국 청년들이 신자유주의적 개인화, 디지털 기술, 전통의 재맥락화라는 세 가지 축 사이에서 살아남기 위한 자기 관리와 소속의 욕망을 동시에 체현하는 공간이다. 이를 통해 이 연구는 중국적 현대성의 감정, 신체, 관계가 일상의 실천 속에서 어떻게 구성되고 조정되는지를 경험적으로 보여주고자 하였다. 향후 연구는 이러한 미시적 신체 실천들이 어떻게 국가의 건강 담론, 플랫폼 자본의 감정경제, 젠더 권력 구조와 교차하는지를 보다 깊이 있게 탐색함으로써, 신체의 정치학을 둘러싼 보다 입체적인 논의를 확장할 수 있을 것이다.

투고일: 2025년 6월 15일 | 심사일: 2025년 10월 26일 | 게재확정일: 2025년 12월 2일

## 참고문헌

- 임인숙. 2002. “한국사회의 몸 프로젝트: 미용성형 산업의 팽창을 중심으로.” 『한국사회학』 36(3): 183-204.
- 段俊吉. 2023. “理解“社恐”：青年交往方式的文化阐释。” 『中国青年研究』 第5期: 87-94.
- 费孝通. 1948. 『乡土中国』. 上海: 三联书店.
- 何沐原·付宇. 2024. ““热爱我不完美的身体”：理解当代青年“拒绝身体羞耻”背后的思想观念。” 『当代青年研究』 总第392期第5期: 90-102.
- 乐刻. 2023. 『2023背景和上海用户调查报告』. 乐刻.

- 乐刻. 2024.『2024年度用户调查白皮书』. 乐刻.
- 李可. 2022. “仪式观与身体规训: 从“刘畊宏现象”探究“云健身”传播逻辑.”『新媒体研究』第17期: 74-77.
- 聂伟·风笑天. 2020. “996在职青年的超时工作及社会心理后果研究——基于CLDS数据的实证分析.”『中国青年研究』第五期: 76-84.
- 牛天. 2021. “规制的美丽: 平台中介下女性团课教练审美劳动的研究.”『妇女研究论丛』6(168): 17-31.
- 彭兰. 2022.“媒介化、群体化、审美化: 生活分享类社交媒体改写的“消费”.”『现代传播』9: 129-137.
- 涂炯. 2019. “从自我监督到他人监督: 跑步APP使用者的数据追踪与身体实践.”『青年研究』2: 73-81.
- 万仞雪. 2023. 『“营销外貌”: 审美劳动中的身体展演与身份认同——以健身教练群体为例』. 复旦大学社会学博士论文.
- 王宁. 2024. “文化视角下的中国消费密码.”『中国社会科学』第10期: 97-118.
- 熊欢·王阿影. 2020. “性别身体的挑战与重塑—健身场域中女性身体实践与反思.”『上海体育学院学报』2020(1): 49-58.
- 阎云翔. 2006. “差序格局与中国文化的等级观.”『社会学研究』第4期: 201-213.
- 阎云翔. 2012.『中国社会的个体化』. 陆洋等译. 上海: 上海译文出版社.
- 庄家炽. 2018. “从被管理的手到被管理的心——劳动过程视野下的加班研究.”『社会学研究』第3期: 74-91.
- Allen-Collinson, Jacquelyn and Helen Owton. 2015. “Intense Embodiment: Senses of Heat in Women’s Running and Boxing.” *Body and Society* 21(2):245-268.
- Bauman, Zygmunt. 2001. “Consuming Life.” *Journal of Consumer Culture* 1(1): 9-29.
- Beck, Ulrich. 1992. *Risk Society: Towards a New Modernity*. London: Sage.
- Beck, Ulrich and Elisabeth Beth-Gernsheim. 2002. *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. London: Sage Publications.
- Bourdieu, Pierre. 1984. *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brownell, Susan. 1995. *Training the Body for China – Sports in the Moral Order of the People’s Republic*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Chakrabarty, Dipesh. 1998. “Afterword: Revisiting the Tradition/Modernity Binary.”

- in Stephen Vlastos (ed.), *Mirror of Modernity: Invented Traditions of Modern Japan*. Berkeley: University of California Press.
- Cohen, Rachel, Lauren Irwin, Toby Newton-John, and Amy Slater. 2019. "Body Positivity: A Content Analysis of Body Positive Accounts on Instagram." *Body Image* 29: 47-57.
- Douglas, Mary. 1970. *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*. New York: Pantheon Books.
- Dworkin, Shari and Faye Linda Wachs. 2009. *Body Panic – Gender, Health, and the Selling of Fitness*. NY: New York University Press.
- Farquhar, Judith and Qicheng Zhang. 2012. *Ten Thousand Things – Nurturing Life in Contemporary Beijing*. New York: Zone Books.
- Featherstone, Michael. 1982. "The Body in Consumer Culture." *Theory, Culture and Society* 1(2): 18-33.
- Freund, Peter. 2004. "Civilized Bodies Redux: Seams in the Cyborg." *Social Theory and Health* 2(3): 273-289.
- Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Goldman, Merle and Roderic MacFarquhar. 1999. *The Paradox of China's Post-Mao Reforms*. Cambridge: Harvard University Press.
- Hobsbawm, Eric and Terence Ranger. 1983. *Invention of Tradition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kleinman, Arthur et al. 2011. *Deep China: The Moral Life of the Person, What Anthropology and Psychiatry Tell us about China Today*. Berkeley: University of California Press.
- Lupton, Deborah. 2016. *The Quantified Self*. Cambridge: Polity Press.
- Markula, Pirkko. 2006. "Deleuze and the Body Without Organs: Disreading the Feminine Identity." *Journal of Sport and Social Issues* 30(1): 29-44.
- Pettinger, Lynne. 2004. Brand Culture and Branded Workers: Service Work and Aesthetic Labor in Fashion Retail. *Consumption Markets & Culture* 7(2): 165-184.
- Rodgers, Rachel, Eleanor Wertheim, Susan Paxton, Tracy Tylka, and Jennifer Harriger. 2022. "Bopo: Enhancing Body Image through Body Positive Social

- Media-evidence to Date and Research Directions.” *Body Image* 41: 367-374.
- Rofel, Lisa. 2007. *Desiring China: Experiments in Neoliberalism, Sexuality, and Public Culture*. Durham, NC: Duke University Press.
- Spicer, Andre and Carl Cederström. 2015. *The Wellness Syndrome*. Cambridge: Polity Press.
- Stragier, Jeroen et al. 2015. “Broadcast Yourself: An Exploratory Study of Sharing Physical Activity on Social Networking Sites.” *Media International Australia* 155: 120-129.
- Tiggemann, Marika, and Jessica Miller. 2010. “The Internet and Adolescent Girls’ Weight Satisfaction and Drive for Thinness.” *Sex Roles* 63(1-2): 79-90.
- Till, Chris. 2014. “Exercise as Labor: Quantified Self and the Transformation of Exercise into Labor.” *Societies* 4(3): 446-462.
- Vandenbosch, Laura, and Steven Eggermont. 2013. “Sexualization of Adolescent Boys: Media Exposure and Boys’ Internalization of Appearance Ideals, Self-objectification, and Body Surveillance.” *Men and Masculinities* 16(3): 283-306.
- Wood-Barcalow, Nicole, Tracy Tylka, and Casey Augustus-Horvath. 2010. ““But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women.” *Body image* 7(2): 106-116.
- Wu, Hung and Katherine Tsiang. 2005. Introduction in Wu H, and Tsiang K. R. Eds. *Body and Face in Chinese Visual Culture*. Harvard University Asia Center Publication Programs. 1-9.
- Yan, Yunxiang. 2009. *The Individualization of Chinese society*. London: Routledge.
- Yan, Yunxiang. 2010. “The Chinese Path to Individualization.” *The British Journal of Sociology* 61(3): 489-512.
- Zhong, Chensi, and Jennifer Wilkinson. 2025. “The Paradox of Women’s Marital Freedom: Nonlinear Individualization in Post-reform China.” *Theory and Society* 54: 119-138.

---

**Abstract**

## The Triad of Body, Technology, and Relationships in Urban China's Group Fitness Classes

Lin Kim Fudan University

---

This study analyzes the group fitness culture among contemporary urban Chinese youth through the triadic lens of 'body-technology-relationships.' It investigates how these practices operate within the context of neoliberal individualization and market-driven re-collectivization. Based on ethnographic fieldwork in Shanghai—including participant observation in franchise gyms, in-depth interviews, and social media analysis—this research demonstrates that group fitness creates a new form of fluid community, strategically merging efficient self-management with emotional catharsis. Bound by transient solidarity and datafied self-quantification, this community paradoxically reproduces the isolated individuals it temporarily unites. This phenomenon can be understood in terms of its position at the intersection of Yunxiang Yan's concept of "marketized re-collectivization" and Zygmunt Bauman's theory of "liquid relationships." Furthermore, the physical practices observed reveal a distinct cultural hybridity, fusing high-intensity Western-style workouts with the traditional Chinese philosophy of *yangsheng* (nurturing life). This hybridity transcends the boundaries of tradition and modernity, East and West. Ultimately, this paper argues that group fitness serves as a critical cultural site where Chinese youth navigate neoliberal pressures and relational fatigue. It is a space where they consume a sense of belonging while simultaneously performing self-

control, self-management, and liquid solidarity through technological mediation.

**Keywords |** China, Group Fitness, Individualization, Body, Cultural Hybridity, Liquid Community