

동아리 활동보고서

활동명	오픈런(open run)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.01. 20:30 ~ 22:00	비고	
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. [제 2조 1항] 2. 부원 모집 기간 동아리 홍보 및 러닝을 즐기는 정신 함양		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 서천동</p> <p>활동내용 : 러닝을 처음 접하는 학생들도 부담 없이 참여할 수 있도록 누구에게나 열려 있는 러닝 체험 행사인 '오픈런(Open Run)'을 개최하였습니다. 본 행사는 쿠마에서 동아리 가입 전에 러닝을 자유롭게 체험할 수 있는 기회를 제공하기 위해 처음으로 기획한 대외적인 프로그램이었으며, 러닝의 다양한 매력을 널리 알리고 더 많은 사람들이 러닝의 즐거움을 경험할 수 있도록 하는 데 그 목적이 있었습니다.</p> <p>오픈런은 9월 1일, 쿠마 부원들에게 친숙한 러닝 코스인 서천동 일대에서 이루어졌습니다. 이번 러닝은 기존 쿠마 정기런의 모습을 보다 가까이서 체험할 수 있는 기회로 마련되었으며, 동아리 특유의 자유롭고 활기찬 분위기를 그대로 느낄 수 있도록 구성되었습니다. 이 역시 약 40명의 부원 및 게스트들이 참여하였고, 페이스별로 그룹을 나눈 뒤 각 그룹에 임원진 페이스를 배치해 초보자도 무리 없이 따라올 수 있도록 배려하였습니다.</p> <p>소감 : 행사 후에는 준비된 간식과 음료를 나누며 참가자들이 러닝을 통해 느낀 점을 자유롭게 공유하는 소감 나눔 시간이 있었습니다. 많은 참가자들이 "혼자 뛸 때는 지루하고 힘들었는데, 함께 뛰니 시간도 잘 가고 동기부여도 된다"고 말하며 긍정적인 피드백을 전해주었습니다. 쿠마 부원들은 러닝에 유용한 팁을 나누는 한편, 동아리 활동에 대해 자세히 소개하며 러닝이라는</p>		

공통의 관심사를 중심으로 자연스러운 소통의 시간을 가졌습니다.

이번 오픈런 행사는 모두가 웃음과 활기로 가득한 분위기 속에서 성공적으로 마무리되었습니다. 특히 기존의 동아리 부원뿐만 아니라, 러닝을 처음 접해보는 참가자들도 부담 없이 참여할 수 있었던 점에서 큰 의미를 가졌으며, “앞으로도 쿠마와 함께 뛰고 싶다.”와 같은 긍정적인 피드백도 다수 받았습니다.

오픈런은 단순한 러닝 체험을 넘어 건강한 러닝 문화를 확산하고, 함께 뛰는 즐거움과 공동체의 의미를 알릴 수 있었던 의미 있는 시도였습니다. 이번 기회를 통해 평소 러닝에 어려움을 겪었던 분들도 동아리 활동에 자연스럽게 참여하며 체력을 증진하고, 서로 격려하는 건강한 러닝문화를 확산시킬 수 있는 계기가 되었습니다.



활동사진

(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	정기런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.04. - 2025.11.27 18:30 ~ 20:30/21:00 ~ 22:00	비고	
활동목적	1. 러닝을 통한 회원 상호 간의 친목을 도모 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동 2. 부원 상호 간 친목 도모 및 러닝 실력 증진을 위한 정기활동		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 경희대 국제캠퍼스 정문 및 서천동, 망포역, 기흥호수공원 일대</p> <p>활동내용 : 2학기 동안 러닝 입문자들에게는 흥미를 붙일 수 있고, 러닝에 익숙하신 분들에게는 실력 향상을 위한 정기런 프로그램을 체계적으로 운영하였습니다. 새로운 학기를 맞아 신입 부원들과 기존 부원들이 함께 러닝의 즐거움을 나누고, 점진적으로 러닝 실력을 향상시킬 수 있도록 정기런의 코스와 난이도를 단계적으로 구성하여 진행하였습니다. 9월에는 러닝을 처음 시작하시는 분들을 위해 단거리 평지 위주의 서천동 코스에서 정기런을 진행하였습니다. 이 코스는 학교 근처 익숙한 환경에 위치해 있어 초보자분들께서 심리적 부담 없이 참여하실 수 있었으며, 약 4km 정도의 거리로 가볍게 러닝을 경험하시기에 적절하였습니다. 이후 10월에는 난이도를 한 단계 높여 고저도가 포함된 망포 코스를 선택하였습니다. 약 5km의 증장거리로 구성된 이 코스는 꾸준히 참여해 오신 부원분들께 도전 욕구를 자극하였고, 다양한 지형과 변화하는 풍경이 러닝의 흥미를 더해드렸습니다. 11월에는 보다 긴 거리의 하트 코스인 약 7km의 증장거리 구성으로 러닝 지속력 향상에 중점을 두었습니다.</p> <p>모든 부원분들께서 자신의 실력에 맞춰 편하게 참여하실 수 있도록 페이스 그룹을 세분화하여 정기런을 운영하였습니다. 각 그룹에는 임원진이 페이스러로 함께하여 페이스 조절과 코스 안내, 초보자 지원 등의 역할을 맡아주셨습니다. 덕분에 부원분들께서는 본인의 체력 수준에 맞는 속도로 무리 없이 달리실 수 있었고, 동아리 전체가 하나의 흐름 속에서 안정적으로 운영될 수 있었습니다. 또한 러닝 전에는 함께 준비운동과 스트레칭을 진행하였고, 러닝 후에는 간단한 급수와 쿨다운 시간을 마련하여 러닝 후 피로를 줄이고 팀워크를 다지는 데도 중점을 두었습니다. 러닝 중간에는 함께 사진을 찍거나 자유롭게 대화를 나누며 분위기를 환기하였고, 이를 통해 부원분들 간의 친목 또한 자연스럽게 형성되었습니다.</p> <p>소감 : 이번 정기런에 참여하신 부원분들께서는 다양한 코스를 경험하시며 러닝의 색다른 매력을 새롭게 느끼셨다고 말씀해 주셨습니다. 매달 바뀌는 코스와 경로 덕분에 러닝이 단조롭지 않았으며, 부원들이 함께 달리며 대화를 통해 활력을 얻을 수 있다고 하였습니다.</p>
----------------------	--

각기 다른 속도 그룹이 구성되어 있었던 점이 부담 없이 참여하실 수 있는 환경을 만들어 주었다는 피드백이 많았습니다. 러닝을 처음 시작하신 신입 부원분들께서도 “함께 달리는 분위기가 큰 동기부여가 되었다”며, 정기런을 통해 러닝에 대한 인식이 긍정적으로 변화하셨다고 말씀해 주셨습니다. 또한, 9월부터 11월 말까지 점진적으로 난이도를 높여가는 정기런 구성은 러닝 실력 향상에 실질적인 도움이 되었다는 의견도 많았습니다. 처음에는 4km도 힘들어하시던 분들께서 중장거리 코스를 완주하시며 자신감을 얻으신 점이 특히 인상 깊었습니다. 이번 1학기 정기런은 단순한 운동을 넘어, 함께 달리는 즐거움과 동료와의 유대감, 그리고 자기 자신과의 도전을 경험하실 수 있었던 소중한 시간이었습니다.



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현

조아현

동아리 활동보고서

활동명	이벤트런(한가위런, 봉어빵런)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.10.02. 21:00 ~ 22:00 2025.11.03. 21:00 ~ 22:00	비고	
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 습관화를 유도하기 위함. 러닝을 통한 회원 상호 간의 친목을 도모. 2. 부원 상호 간 친목 도모 및 러닝을 즐기는 정신 함양을 위한 이벤트가 가미된 러닝활동		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 경희대 국제캠퍼스 정문 및 서천동</p> <p>활동내용: 초보자 분들도 러닝에 흥미를 붙일 수 있고, 기존 부원들도 러닝 이외에 다른 재미를 느낄 수 있는 이벤트가 가미된 러닝활동을 진행하였습니다. 계절의 변화와 명절의 의미를 나누며 다 함께 즐겁게 달릴 수 있는 다양한 테마 러닝 이벤트를 진행했습니다.</p> <p>먼저, 민족 대명절인 추석을 맞아 진행된 '한가위런'에서는 풍성한 명절의 기운을 만끽하고자 서천동 일대에서 보름달 모양을 본뜬 GPS 아트 코스를 함께 달렸습니다. 보름달 모양의 코스를 완주하며 한가위의 상징적인 의미를 되새겼으며, 러닝 직후에는 '황금 송편을 뽑아라'라는 이색 뽑기 이벤트를 진행했습니다. 행운의 황금 송편을 뽑은 부원들에게는 소정의 기프티콘을 증정하여 활동의 재미를 더했습니다.</p> <p>또한 명절 연휴 기간에도 부원들이 꾸준한 러닝 습관을 이어갈 수 있도록 '한가위 소원 인증 챌린지'를 병행했습니다. 러닝 어플로 기록을 측정하고, 자신의 소중한 소원과 함께 인스타그램에 인증샷을 업로드하는 방식으로 진행된 이 이벤트는 연휴 중 자칫 나태해질 수 있는 운동 의지를 독려하는 계기가 되었습니다. 이를 통해 부원들은 서로의 소원을 응원하며 정서적인 교류를 나누었고, 크루 내의 유대감 또한 더욱 깊어질 수 있었습니다.</p> <p>이어지는 겨울 시즌에는 추운 날씨 속에서도 러닝의 즐거움을 잃지 않도록 '붕어빵런' 이벤트를 기획했습니다. 겨울의 대표적인 정취를 느끼기 위해 서천동 일대에서 붕어빵 모양의 코스를 설계하여 달렸으며, 활동이 끝난 후에는 따끈한 붕어빵을 함께 나누어 먹으며 훈훈한 친목 도모의 시간을 가졌습니다.</p> <p>이와 같은 시즌별 테마 러닝은 단순한 운동을 넘어, 부원들에게 즐거운 러닝 경험을 제공하고 지역 사회 내에서 함께 어우러지는 건강한 크루 문화를 정착시키는 소중한 기회가 되었습니다.</p> <p>소감: 다양한 이벤트 활동을 통해 부원분들 간의 유대감이 더욱 깊어지고, 서로를 이해하고 친밀해질 수 있는 소중한 기회를 제공할 수 있었습니다. 단순히 함께 달리는 것에서 그치는</p>
----------------------	---

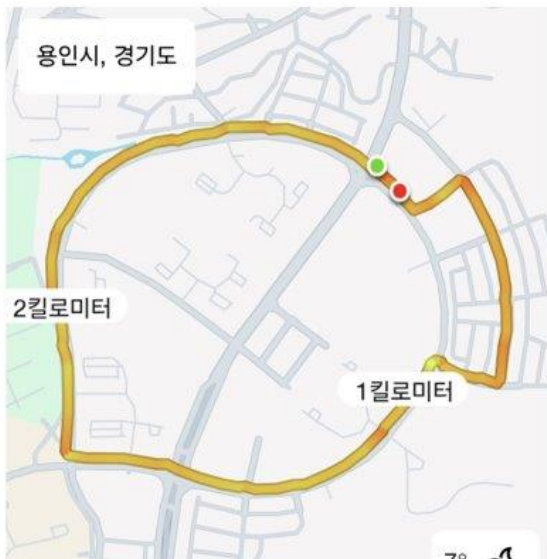
것이 아니라, 다양한 프로그램을 함께 경험하면서 자연스럽게 대화를 나누고 협력하는 과정 속에서 소속감과 공동체 의식이 더욱 강화되었습니다. 이러한 경험은 단체 활동의 재미를 배가시키는 동시에, 앞으로의 러닝 활동에 있어서도 서로를 응원하고 배려할 수 있는 건강한 분위기를 조성하는 데 큰 도움이 되었다고 생각합니다.

또한 이벤트런은 단순한 러닝의 반복에서 벗어나, 다양한 형태의 활동을 함께 즐길 수 있는 특별한 시간이었습니다. 게임요소와 특별한 테마가 적용된 러닝 행사는 러닝을 처음 접하시는 분들에게 진입 장벽을 낮춰주는 역할을 했습니다. “달리기”라는 말이 주는 부담감을 줄이고, 즐겁고 가벼운 마음으로 첫걸음을 내딛을 수 있는 계기가 되었기에 신규 회원분들에게 매우 유익한 시간이었다고 자부합니다.

기존 회원분들에게도 이번 이벤트런은 새로운 자극이 되었습니다. 반복적인 루틴에서 벗어나 색다른 방식으로 러닝에 접근함으로써, 러닝이 단지 체력 단련이나 기록 달성의 수단이 아니라 사람들과의 관계 속에서 더 풍성한 의미를 가질 수 있음을 직접 느낄 수 있었습니다. 이는 장기적으로 러닝에 대한 흥미와 지속적인 참여를 이끌어내는 데도 긍정적인 영향을 줄 것이라 기대됩니다.

결론적으로 이번 이벤트 활동은 러닝의 재미와 공동체의 가치를 동시에 경험할 수 있었던 뜻깊은 시간이었으며, 앞으로도 이와 같은 프로그램을 지속적으로 기획해 나간다면 더 많은 분들이 러닝의 매력을 느끼고 즐겁게 참여할 수 있을 것이라 확신합니다. 또한 러닝이 단순히 체력 증진을 위한 활동이 아닌, 다양한 활동과 결합함으로써 의미있는 경험과 일상을 더욱 풍부하게 해줄 수 있는 하나의 이벤트가 될 수 있음을 깨닫고, 이를 앞으로 쿠마 동아리 활동 기획에 적용하여 앞으로 더욱 풍부한 동아리 활동을 만들어야 함을 다짐하였습니다.

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

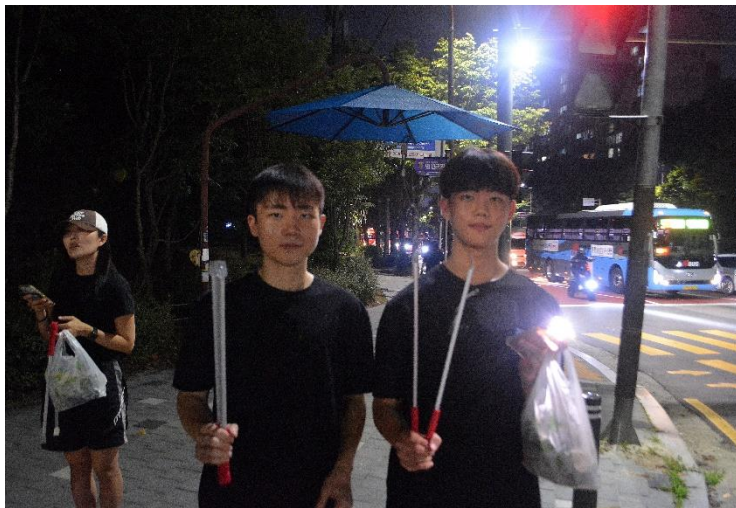
※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	등대 연합 플로깅		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.15. 20:30 ~ 22:00	비고	교내 중앙동아리간 교류
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 함 러닝을 통한 회원 상호 간의 친목을 도모. 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착 2. 다른 중앙동아리와의 교류를 통해, 서로의 동아리 문화를 공유하고 경희인 간의 결속력을 다진다. 3. 플로깅 활동을 통해 환경보호활동과 더불어 건강한 러닝문화 확산에 이바지한다.		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 서그내 및 영통역 일대</p> <p>활동내용 : 지난학기에 이어 경희대학교 봉사분과 중앙동아리 등대와 함께, 경희인들이 자주 이용하는 서그내 및 영통역 일대에서 연합 플로깅 활동을 진행하였습니다. 이번 행사는 러닝크루 '쿠마'와 봉사동아리 '등대'가 협력하여 주최한 교류형 러닝 행사로, 단순한 달리기 활동을 넘어 환경 정화와 봉사의 의미를 더한 뜻깊은 시간이었습니다.</p> <p>총 40명이 참가한 이번 플로깅은 저녁 시간대에 진행되어 인근 시민들의 통행에 방해가 되지 않도록 하였으며, 플로깅 코스를 서그내, 영통역, 반달공원일대로 총 네 그룹으로 편성하여 체계적으로 운영하였습니다. 각 그룹에는 임원진이 배치되어 코스 안내 및 안전 관리를 맡으며 행사의 원활한 진행을 도왔습니다.</p> <p>소감 : 이번 플로깅은 지난학기 연합 플로깅에 이은 행사로, 지난학기에 긍정적인 평가를 얻어 이번학기에도 진행하였습니다. 러닝크루 '쿠마' 부원들에게는 평소 자주 사용하는 러닝 코스를 직접 정화하는 경험을 통해 자신이 활동하는 공간에 대한 책임감과 애정을 키울 수 있는 계기가 되었고, 봉사동아리 '등대' 부원들에게는 처음 경험해보는 러닝 활동을 통해 쿠마의 함께 달리는 문화와 러닝의 즐거움을 자연스럽게 체험할 수 있는 기회가 되었습니다.</p> <p>특히 이번 연합 플로깅을 통해 단지 운동에 국한되지 않고, 주변 환경을 돌아보고 개선하는 실천의 장이 마련되었다는 점에서 큰 의미가 있었습니다. 행사 중에도 행인분들께서 "길거리를 깨끗하게 해줘서 고맙다"는 격려의 말씀을 전해주셨으며, 이를 통해 작은 행동 하나가 사회에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점을 직접 체감할 수 있었습니다.</p> <p>이처럼 플로깅은 개인의 건강과 지구 환경을 동시에 생각할 수 있는 활동이며, 앞으로도 러닝 활동과 연계하여 사회적 가치를 실현할 수 있는 다양한 프로그램으로 발전시키고자 하는 가능성을 확인할 수 있는 값진 경험이었습니다.</p>
----------------------	--



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	경기권 대학 연합런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.22 18:30 ~ 20:30	비고	
활동목적	1. 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. 2. 다른 대학교와의 교류를 통한 다양한 러닝 문화를 습득 및 쿠마와 경희대학교 문화 교류		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 광고호수공원 및 신대호수공원</p> <p>활동내용: 지난 학기 아주대학교 러닝크루(ARC)와의 성공적인 연합런을 발판 삼아, 우리 크루는 경기권 대학교 러닝 크루 간의 네트워크를 공고히 하고 교류의 장을 넓히기 위한 '4개 대학 연합런'을 기획 및 진행하였습니다. 이번 행사에는 우리 크루를 비롯해 경기대학교, 단국대학교, 아주대학교, 경희대학교 등 경기 지역을 대표하는 총 4개의 대학교 러닝 크루가 참여하여 명실상부한 지역 연합 활동으로서의 면모를 갖추었습니다.</p> <p>행사의 규모가 총 80여 명에 달하는 대규모 프로젝트였던 만큼, 무엇보다 안전하고 원활한 운영에 역량을 집중했습니다. 각 학교별 참여 인원을 20명으로 제한하여 관리 효율을 높였으며, 대규모 인원을 수용하면서도 쾌적한 러닝 환경을 제공하기 위해 광고호수공원과 신대호수공원 두 곳을 주요 거점으로 선정하였습니다. 특히 시민들이 이용하는 공공장소임을 고려하여, 10명 미만의 소규모 그룹으로 나누어 달리는 '그룹별 시차 출발제'를 도입했습니다. 이를 통해 주변 이용객의 불편을 최소화하고 매너 있는 러닝 문화를 실천하며 행사의 질을 높였습니다. 러닝 이후에는 별도의 뒷풀이 자리를 마련하여, 트랙 위에서 다진 동료애를 바탕으로 각 대학 크루원들이 자유롭게 소통하고 친목을 도모하는 네트워킹의 시간을 가졌습니다.</p> <p>소감: 이번 연합런은 단순히 '함께 달리는 것' 이상의 깊은 의미를 남겼습니다. 매년 반복되던 익숙한 코스와 구성원을 벗어나 새로운 환경에서 낯선 이들과 호흡을 맞춘 경험은 부원들에게 신선한 심리적 자극과 강력한 체력적 동기부여를 제공했습니다. 부원들은 이번 기회를 통해 러닝이 개인의 운동을 넘어 타인과 교류하고 함께 성장할 수 있는 하나의 거대한 '플랫폼'이 될 수 있음을 직접 체감하였습니다.</p> <p>특히 타 크루와의 교류 과정에서 습득한 다양한 러닝 기법, 체계적인 훈련 팁, 그리고 각기 다른 크루 운영 노하우는 행사가 종료된 후에도 우리 내부로 자연스럽게 전파되었습니다. 이러한 지식의 공유는 우리 크루의 러닝 문화를 한층 더 성숙하게 만드는 내적 성장의</p>
----------------------	--

밑거름이 되었습니다. 다양한 시각으로 러닝을 바라보며 관계 형성의 가치를 깨달은 이번 경험은 단순한 운동 시간을 넘어 배움과 자극이 가득한 축제의 장이었습니다. 앞으로도 이러한 대학 간 연합 프로그램이 정례화되어 더욱 풍성하고 건강한 대학 러닝 문화를 선도해 나갈 수 있기를 기대합니다.



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	행복한가게 마라톤		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.11.15	비고	
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. 2. 행복한가게 마라톤 참여		
활동내용 및 소감	장소 : 상암 월드컵공원 평화광장 활동내용 : 11월 15일 쿠마는 행복한 가게 마라톤 대회에 단체로 참가하였습니다. 이번 대회는 2025년 2학기 동안 쿠마에서 유일하게 공식 단체 참가한 마라톤 행사로 5km 코스 3명, 10km 코스 16명, 하프 코스 11명으로 총 30명이 참여하였으며, 그동안 부원들이 쌓아왔던 자신의 러닝 실력을 확인할 수 있는 대회였습니다. 행복한 가게 마라톤은 5km, 10km, 하프 코스와 같이 다양한 참여 종목이 있어 마라톤 대회 참여가 처음인 분들에게도 부담없이 참여할 수 있었으며, 도전을 원하는 부원분들에게도 적합한 대회였습니다. 약간의 추위가 시작되는 11월 중순에도 불구하고 부원들과 파이팅을 외치고 서로 격려하며 마라톤을 참여하였습니다. 부상 없이 완주하자는 목표를 이루기 위해 다같이 준비운동을		

진행하고, 10km와 하프 코스에 참여하는 부원분들에게는 마라톤에 도움이 될 수 있는 에너지젤을 제공하였습니다. 이후 각 코스에 맞게 임원진 통솔하에 출발선으로 이동하여 마라톤을 진행하였습니다. 완주 이후에는 아직 완주하지 못한 부원들을 응원하며 모두가 완주할 수 있을 때까지 서로를 격려하였습니다. 마라톤 이후에는 다같이 뒷풀이를 즐기며 마라톤 대회를 마무리하였습니다.

소감 : 이번 행복한 가게 마라톤은 이번 학기 쿠마의 첫 공식 마라톤 단체 참가 행사로서, 부원 전체가 하나의 목표 아래 열정을 나눌 수 있었던 매우 뜻깊은 시간이었습니다. 마라톤 대회에 처음 참가하는 부원들에게는 혼자라면 도전하기 어려웠을지도 모를 첫걸음을, 함께라서 가능하게 했던 경험이 되었고, 기존에 마라톤 경험이 있는 부원들에게는 스스로에게 새로운 도전을 던져볼 수 있었던 자기확장의 기회가 되었습니다. 무엇보다 인상 깊었던 점은 모두가 함께 달리고, 함께 완주를 응원하는 모습이었습니다. 먼저 완주한 부원들이 아직 레이스를 마치지 못한 부원들을 끝까지 기다리며 응원하고 박수 쳐 주는 장면은, 러닝이 단지 기록을 위한 개인적인 운동이 아니라, 서로를 북돋우고 함께 성장하는 공동체 활동임을 실감하게 했습니다. 또한 쿠마 부원들뿐 아니라 대회에 참가한 다양한 일반 참가자들과도 서로 응원을 주고받으며 건강하고 따뜻한 러닝 문화의 진정한 의미를 체험할 수 있었습니다.

행사 종료 후 진행된 뒷풀이 자리에서는, 각자의 마라톤 경험과 느낀 바를 자유롭게 공유하며 서로를 더욱 깊이 이해하고 친밀해질 수 있는 계기가 되었습니다. 이처럼 이번 마라톤 참가 경험은 단순한 체력 활동을 넘어, 함께 달리고, 함께 응원하고, 함께 추억을 쌓는 공동체적 러닝의 아름다움을 보여준 값진 경험이었습니다. 이번 경험을 통해 느낀 점을 더 많은 부원들에게 공유하고 전파하기 위해 노력하겠다고 다짐하였고 쿠마 자체 내에서 마라톤을 기획할 수 있는 영감을 받을 수 있었습니다.



활동사진

(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	쿠마 마라톤		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.25 18:30 ~ 21:00	비고	자체 마라톤
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. 2. 자체 마라톤을 진행함으로써 부원들에게 마라톤 문화 경험 및 건전한 마라톤 문화 확산		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 기흥호수공원</p> <p>활동내용 : 지난 학기 부원들의 뜨거운 성원에 힘입어 시작된 '쿠마 자체 마라톤'이 이번 학기 더욱 내실 있는 구성과 함께 제2회 대회를 맞이하였습니다. 약 40여 명의 부원들이 참여한 이번 행사는 1회 때와는 다른 기흥호수 일대를 새로운 무대로 삼아, 모든 참가자가 실제 마라톤 대회의 긴장감과 성취감을 오롯이 경험할 수 있도록 세심하게 기획되었습니다.</p> <p>행사의 전문성을 높이고 참가자 개인의 체력 수준과 목표에 맞춰 도전할 수 있도록 코스는 5km, 7km, 10km의 세 부문으로 나누어 운영하였습니다. 실제 대회의 현장감을 재현하기 위해 참가자 전원에게 배번호(BIB)를 배부하였으며, 코스 주요 지점에는 급수대와 반환점 안내를 담당하는 임원진을 배치하여 운영의 완성도를 기했습니다. 또한, 행사 전 철저한 안전 공지와 페이스 그룹별 안내를 진행하여 혹시 모를 사고를 예방함은 물론, 공공장소인 호수공원 이용객들에게 불편을 끼치지 않도록 임원진의 통솔 하에 질서 정연한 운영을 실천하였습니다.</p> <p>모든 완주자에게는 각자의 기량을 다한 결실로 자체 제작한 기념 메달과 회복을 돕는 간식을 증정하여 성취감을 고취했습니다. 공식 행사 종료 후에는 자유로운 분위기 속에서 뒷풀이 자리를 마련하여, 완주 경험을 공유하고 부원들 간의 유대감을 더욱 깊게 다지는 네트워킹의 시간을 가지며 행사를 성공적으로 마무리하였습니다.</p> <p>소감 : 이번 대회는 단순히 일회성 운동 이벤트를 넘어, 지난 학기의 열띤 반응을 동력 삼아 우리 스스로 기획부터 운영까지 전 과정을 완수한 뜻깊은 도전이었습니다. 기획 과정에서의 고충은 많았지만, 그동안 참가자의 입장에서만 바라보던 마라톤이라는 스포츠의 이면을 직접 설계하고 실행해 봄으로써 스포츠 이벤트의 전반적인 구조와 운영의 묘미를 깊이 있게 이해할 수 있었습니다. 행사가 안전하게 마무리되는 과정을 지켜보며 운영진으로서 큰 자부심과 성장의 기쁨을 동시에 느낀 시간이었습니다.</p> <p>무엇보다 큰 수확은 마라톤에 대한 심리적 문턱을 낮춘 점입니다. 평소 기록이나 체력적 부담으로 인해 대회 참여를 망설였던 부원들이 이번 행사를 통해 "어렵게만 느껴졌던 마라톤에</p>
----------------------	--

대한 두려움을 극복했고, 이제는 실제 대회에도 도전해보고 싶다"는 긍정적인 피드백을 전해주었습니다. 이미 숙련된 부원들에게도 이번 대회는 순위 경쟁보다는 러닝의 본질적인 즐거움과 공동체적 가치를 되새기는 소중한 계기가 되었습니다.

특히 기존부원들이 한 학기 동안 꾸준히 활동해 온 부원들의 가시적인 성장을 확인한 순간이 가장 인상적이었습니다. 활동 초기에 1~2km조차 힘겨워하던 부원들이 스스로 5km, 7km를 완주하며 결승선을 통과하는 모습은 단순한 체력 향상을 넘어 '자기 극복'이라는 마라톤의 진정한 가치를 상징적으로 보여주었습니다. 이번 대회를 통해 러닝이 건강한 문화로 확산될 수 있다는 확신을 얻었으며, 앞으로도 쿠마는 이러한 정기적인 자체 행사를 통해 부원들에게 도전의 즐거움과 성숙한 러닝 문화를 전파해 나갈 것입니다.

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	러닝체쿠		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.15~2025.10.05	비고	
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. [제 2조 1항] 러닝을 통한 회원 상호 간의 친목을 도모한다. [제 2조 2항] 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. [제 2조 3항] 2. 러닝으로 하여금 부원 간 친목 도모 및 경쟁 통한 러닝 실력 향상		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 학교 주변 및 다양한 러닝 코스</p> <p>활동내용 : 이번 2학기, 우리 크루는 부원들 간의 정서적 유대감을 강화하고 러닝에 대한 지속적인 동기를 부여하기 위해 특별 친목 프로그램인 '러닝체쿠'를 기획하여 운영하였습니다. 9월 15일부터 10월 5일까지 약 3주간 진행된 이번 프로그램은, 학기 초반의 어색한 분위기를 해소하고 신입 부원들이 크루 문화에 자연스럽게 녹아들 수 있도록 돕는 '소통의 가교' 역할을 목적으로 하였습니다.</p> <p>본격적인 활동에 앞서 구글폼을 활용한 사전 수요 조사를 실시하였으며, 이를 통해 각 부원의 러닝 성향, 가용 시간, 실력 등을 정밀하게 분석하여 최적의 소그룹을 구성하였습니다. 각 팀은 단순히 정해진 거리를 달리는 것에 그치지 않고, 함께 식사를 하며 담소를 나누거나 '인생네컷' 촬영과 같은 문화 활동을 병행하며 서로를 깊이 알아가는 시간을 가졌습니다. 특히 팀별 미션 수행 결과에 따라 순위를 매기고 소정의 상품을 제공하는 '게이미피케이션(Gamification)' 요소를 도입함으로써, 부원들 사이에 건강한 경쟁심과 재미를 동시에 유발하였습니다. 이러한 세심한 기획 덕분에 러닝이 생소했던 신입 부원들도 심리적 부담 없이 참여할 수 있었으며, 이는 크루 전체의 참여도를 높이는 결정적인 요인이 되었습니다.</p> <p>소감 : 이번 '러닝체쿠' 프로그램은 단순한 친목 도모의 차원을 넘어, 쿠마 구성원들이 하나의 공동체로서 화합하고 성장할 수 있음을 증명한 특별한 시간이었습니다. 함께 땀 흘리며 달리고, 일상을 공유하며 문화를 즐기는 일련의 과정 속에서 우리는 서로에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있었습니다. 단순한 '운동 동료'를 넘어 깊은 정서적 공감대를 형성한 이번 경험은 크루 활동의 질적 성장을 이끄는 소중한 밑거름이 되었습니다.</p> <p>무엇보다 러닝이라는 공통의 관심사 아래 팀별 미션을 수행하며 목표를 달성해 나가는 과정은 부원들에게 강한 소속감과 성취감을 안겨주었습니다. 선의의 경쟁을 통해 배가된 즐거움은 활동의 활력을 불어넣었으며, 많은 부원으로부터 "마음이 맞는 진정한 러닝메이트를</p>
----------------------	---

발견했고, 혼자 달릴 때보다 함께 달릴 때의 즐거움이 훨씬 크다는 것을 깨달았다”는 고무적인 피드백을 얻을 수 있었습니다. 이는 우리 프로그램이 지향했던 ‘관계 중심의 러닝 문화’가 성공적으로 안착했음을 보여주는 대목입니다.

이번 활동을 통해 우리는 러닝이 개인의 체력 증진을 위한 수단일 뿐만 아니라, 사람과 사람을 잇고 건강한 에너지를 전파하는 강력한 플랫폼이 될 수 있다는 확신을 얻었습니다. 앞으로도 쿠마는 ‘러닝체쿠’와 같은 다각적인 프로그램을 지속적으로 개발하여, 부원들이 단순한 운동 이상의 유대감과 목표 의식을 공유하고 함께 성장해 나가는 건강한 러닝 문화를 확산시켜 나갈 것입니다.

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	대학러닝리그		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.9.29~2025.10.19	비고	대학러닝리그 플랫폼으로 진행된 대학 크루별 온라인 경쟁
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. [제 2조 1항] 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. [제 2조 3항] 2. 대학 크루 간의 선의의 경쟁을 통해 스포츠맨십을 실천하고, 서로의 성장을 독려하는 건강한 경쟁 마인드를 함양		
활동내용 및 소감	장소 : 온라인 러너블 사이트 활동내용 : 지난 9월 29일부터 10월 19일까지 약 3주간 진행된 '대학교 크루별 온라인 러닝 리그'에 참여하였습니다. 본 프로그램은 각 대학의 러닝 크루 부원들이 개별적으로 달린 기록을 온라인 플랫폼에 제출하면, 이를 크루별로 합산하여 전체 참여 대학 간의 순위를 산출하는 방식으로 운영되었습니다. 지난 1학기 리그에서 최종 랭킹 17위라는 다소 아쉬운 성적을 거둔		

바 있습니다. 당시의 분석을 통해 단순히 자율적인 참여에만 의존해서는 높은 순위를 기록하기 어렵다는 점을 깨달았습니다. 따라서 이번 학기에는 부원들의 적극적인 참여를 이끌어내기 위해 두 가지 핵심적인 장치를 마련했습니다. 첫째, 명확한 '보상 체계'를 구축했습니다. 기록 제출 미션에 참여한 횟수에 따라 참여한 부원들에게 소정의 상품과 혜택을 제공함으로써 개인의 성취감을 고취했습니다. 둘째, 부원들 간의 '러닝 독려 네트워크'를 형성했습니다. 부원들 간의 자유로운 소통을 위해 개설된 '번개방'과 공지방을 통해 위 프로그램을 적극 홍보하고, 서로의 기록을 공유하며 동기부여가 될 수 있게 건강한 자극을 도모하며, '함께 달리고 있다'는 유대감을 형성할 수 있도록 지원했습니다. 이러한 체계적인 운영 결과, 지난 학기보다 훨씬 높은 참여율을 기록할 수 있었으며, 최종적으로 3계단 상승한 '전체 14위'라는 값진 성과로 리그를 마무리했습니다.

소감 : 이번 온라인 러닝 리그는 저에게 '함께하는 힘'이 얼마나 큰 변화를 만들어내는지 다시금 깨닫게 해준 소중한 기회였습니다. 3주라는 짧지 않은 기간 동안 매일같이 운동화 끈을 묶는 것이 쉽지만은 않았지만, 실시간으로 업데이트되는 크루의 합산 기록과 동료들의 응원 메시지는 큰 동기부여가 되었습니다.

특히 지난 학기의 실패를 발판 삼아 도입한 보상과 소통 장치들이 실제로 부원들의 움직임을 이끌어내는 과정을 지켜보며 커뮤니티 운영의 중요성을 체감했습니다. 17위에서 14위로의 도약은 단순한 숫자의 변화가 아니라, 우리가 한마음으로 목표를 향해 전략을 수정하고 실행에 옮긴 노력의 증거라고 생각합니다.

비록 목표했던 최상위권에는 미치지 못했을지라도, 지난번보다 발전된 모습을 확인했다는 점에서 큰 자신감을 얻었습니다. 이번 리그를 통해 다져진 부원들 간의 끈끈한 결속력과 러닝에 대한 열정은 앞으로의 크루 활동에서도 중요한 자산이 될 것입니다. 다음 리그에서는 이번에 얻은 노하우를 더욱 발전시켜 10위권 진입이라는 새로운 목표에 도전해보고 싶습니다.

활동사진
(3매 이상)



순위	크루명	학교명	미션 1	미션 2	총합
1	달리사	서울대학교	30점	30점	60점
2	DKRC	단국대학교 죽전캠퍼스	28점	29점	57점
3	RAON	서울시립대학교	27점	27점	54점
4	CNRC	전남대학교	26점	28점	54점
5	하이리닝	홍익대학교	29점	24점	53점
6	KUTR	고려대학교	24점	25점	49점
7	SSURUN	송실대학교	21점	26점	47점
8	RunUs	연세대학교	23점	23점	46점
9	달갑	카이스트	25점	20점	45점
10	디벨러너스	백석대학교	22점	21점	43점
11	ARC	아주대학교	20점	22점	42점
12	GC RUN	가천대학교	19점	18점	37점
13	런이화	이화여자대학교	18점	19점	37점
14	KHUMA	경희대학교 국제캠퍼스	17점	17점	34점
15	STRC	서울과학기술대학교	15점	18점	33점

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	러닝 관련 카드뉴스 제작		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.09.01~2025.12.15	비고	격주 화요일에 공식 인스타 및 공지방에 게시
활동목적	<p>1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. [제 2조 1항]</p> <p>경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. [제 2조 3항]</p> <p>2. 러닝관련 정보 배부를 통한 러닝 흥미 유발 및 실력 향상 도모</p>		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 쿠마 공식 인스타 및 공지방</p> <p>9월부터 12월까지 부원들의 러닝에 대한 이해도를 높이고 자발적인 참여를 독려하기 위해 '월별 주제별 카드뉴스 프로그램'을 운영하였습니다. 본 프로그램은 공식 인스타그램과 공지방을 주요 채널로 활용하였으며, 단순한 정보 전달을 넘어 러닝을 하나의 문화로 향유할 수 있도록 시각적으로 보기 쉬운 콘텐츠를 제작·배포하는 데 집중했습니다.</p> <p>특히 이번 학기에는 매달 개최되는 마라톤 대회를 소개하는 코너를 신설하여, 부원들이 한국의 마라톤 문화를 깊이 있게 이해하고 실제 대회 참여로까지 이어질 수 있도록 가교 역할을 수행했습니다. 상세한 월별 활동 내역은 다음과 같습니다.</p> <p>9월달에는 입문 부원들을 위한 기초 러닝 용품 가이드를 제작했습니다. 또한 계절의 변화에 맞춰 다가오는 겨울철 안전한 러닝을 위한 방한용품 정보를 선제적으로 제공하여 실질적인 도움을 주었습니다.</p>		

10월달에는 건강한 러닝 습관 형성을 위해 달리기 전후 필수적인 스트레칭과 준비/마무리 운동법을 다루었습니다. 부상 방지를 위한 전문적인 지식을 시각화하여 부원들의 운동 효율을 높였습니다.

11월달에는 본격적인 대회 시즌을 맞아 마라톤 행사의 전반적인 문화와 경기 중 지켜야 할 매너를 소개했습니다. 이를 통해 크루의 품격을 높이고 선속한 스포츠맨십을 함양하는 기회를 마련했습니다.

마지막 12월달에는 '러닝의 다이어트 효과'나 '아침 vs 저녁 러닝의 장단점' 등 부원들이 평소 가졌던 궁금증을 학문적·경험적 근거를 바탕으로 해소해주며 한 학기를 마무리했습니다.

이 프로그램은 일방적인 정보 배포에 그치지 않고, 부원들이 러닝에 대해 스스로 학습하고 올바른 문화를 형성해 나가는 자발적 성장의 기반이 되었습니다.

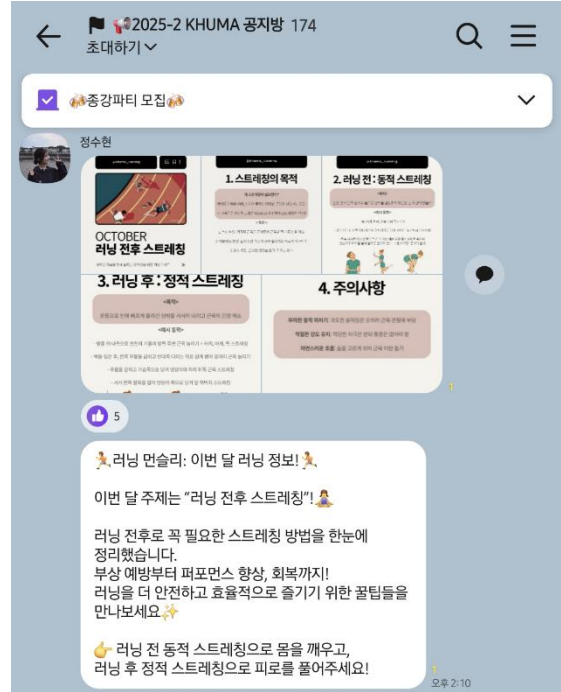
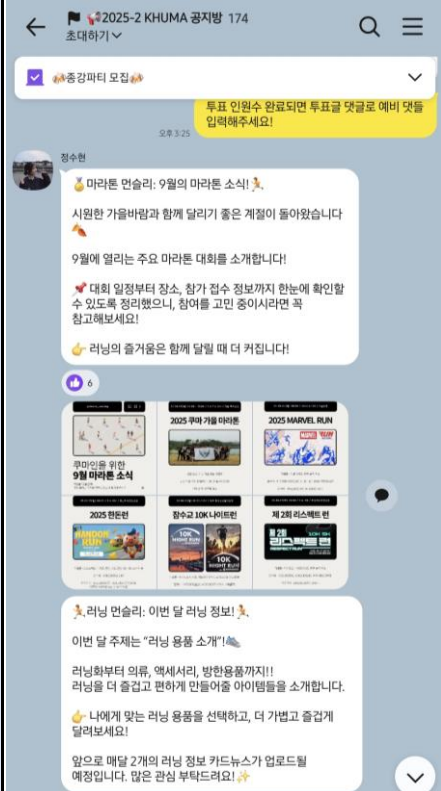
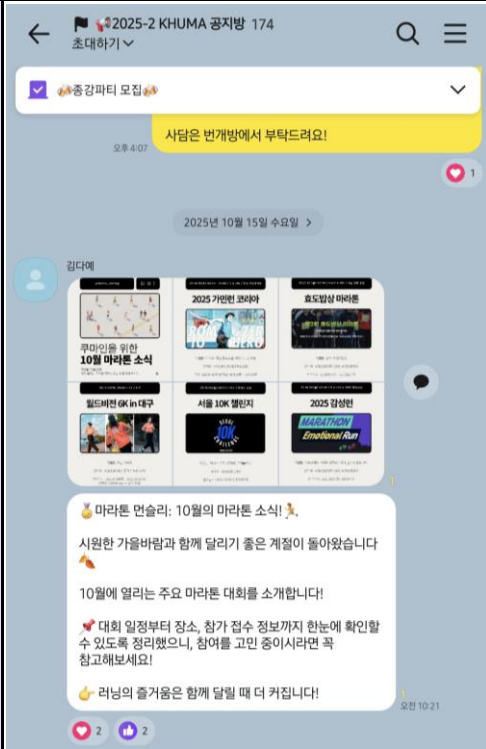
소감 : 이번 학기 카드뉴스 프로그램을 기획하고 운영하며 가장 보람찼던 점은, 우리 크루가 단순히 '달리기만 하는 모임'을 넘어 지식과 건강한 태도를 공유하는 '러닝 공동체'로 진화하는 과정을 지켜본 것입니다. 매달 새로운 주제를 선정하고 콘텐츠를 제작하는 과정은 제작진뿐만 아니라 이를 소비하는 부원들 모두에게 러닝의 본질을 다시금 생각하게 하는 의미 있는 발걸음이었습니다.

특히 종강 총회에서 진행한 '카드뉴스 기반 퀴즈' 시간은 이번 활동의 정점이었습니다. 한 학기 동안 배포된 콘텐츠를 즐겁게 되돌아보며 지식을 나누는 모습 속에서, 우리가 전달하고자 했던 정보들이 부원들의 마음속에 깊이 자리 잡았음을 확인할 수 있었습니다. 퀴즈를 통해 서로의 관심을 확장하고 웃으며 마무리했던 시간은 공동체의 결속력을 다지는 결정적인 계기가 되었습니다.

이번 활동은 단순한 자료 배포를 넘어, 부원 스스로가 러닝에 대해 배우고 성장할 수 있는 동력을 제공했다는 점에서 큰 의미가 있습니다. 앞으로도 이와 같은 콘텐츠 기반 프로그램을 지속적으로 운영하여, 러닝 실력뿐만 아니라 지식과 문화가 균형 있게 성장하는 '쿠마'만의 고

유한 색깔을 지켜나가고 싶습니다.

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 조아현 (조아현)