

동아리 활동보고서

활동명	오픈런(open run)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.03.06. 18:30 ~ 20:30 2024.09.04. 20:30 ~ 22:00	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> 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 : 광고 호수공원, 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 총 두 차례에 걸쳐 진행되었습니다. 첫 번째 행사는 3월 6일, 경치가 아름답기로 유명한 광고호수공원에서 진행되었으며, 두 번째 행사는 3월 10일, 쿠마 부원들에게 친숙한 러닝 코스인 서천동 일대에서 이루어졌습니다.</p> <p>광고호수공원에서 진행된 첫 번째 오픈런은 동아리 차원에서 처음 진행하는 행사인 만큼 러닝 초보자들이 다수 참여할 것으로 예상되었기 때문에, 아름다운 풍경을 배경으로 러닝 자체의 즐거움을 경험하는 데 초점을 맞추었습니다. 코스는 원천호수 한 바퀴(약 3km)로 설정하여 초보자도 충분히 완주할 수 있도록 했으며, 러닝 전에는 간단한 준비운동과 함께 러닝 기본 자세와 호흡법 등 기초적인 내용을 알려주는 교육 시간을 마련하였습니다.</p>		

참가자 수는 약 40명으로, 보다 원활한 진행을 위해 참가자들을 페이스별 소그룹으로 나누고, 각 그룹에는 동아리 임원진이 페이스로 참여하여 페이스 조절과 코스 안내를 도왔습니다. 특히 사람이 많은 공원의 특성상 안전에 유의하면서 러닝이 즐겁고 부드럽게 진행될 수 있도록 유도하였습니다. 러닝 도중에는 함께 사진을 찍고 대화를 나누며, 단순한 체력 활동을 넘어 하나의 '경험'으로 남을 수 있도록 했습니다.

두 번째 오픈런은 3월 10일, 쿠마 부원들이 일상적으로 활용하는 서천동 코스(약 4km)에서 진행되었습니다. 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.

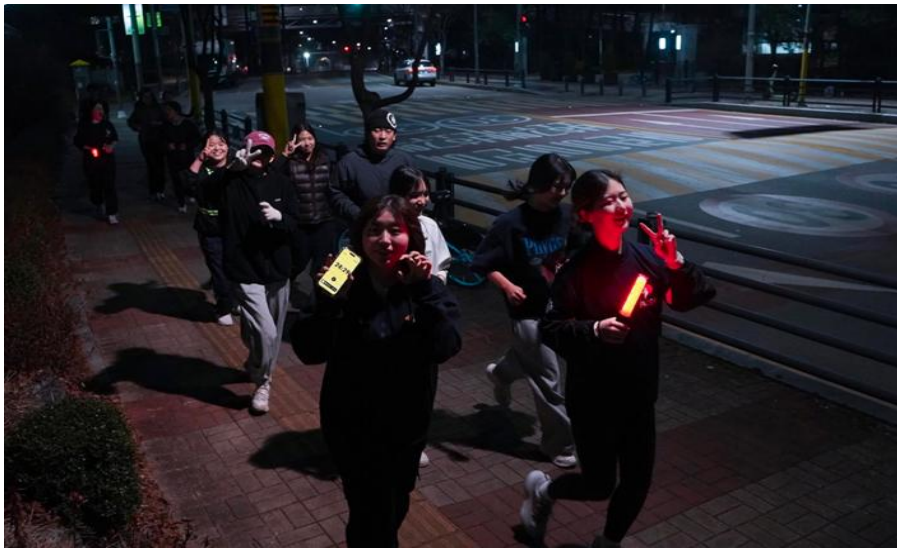
소감 : 행사 후에는 준비된 간식과 음료를 나누며 참가자들이 러닝을 통해 느낀 점을 자유롭게 공유하는 소감 나눔 시간이 있었습니다. 많은 참가자들이 "혼자 뛴 때는 지루하고 힘들었는데, 함께 뛰니 시간도 잘 가고 동기부여도 된다"고 말하며 긍정적인 피드백을 전해주었습니다. 쿠마 부원들은 러닝에 유용한 팁을 나누는 한편, 동아리 활동에 대해 자세히 소개하며 러닝이라는 공통의 관심사를 중심으로 자연스러운 소통의 시간을 가졌습니다.

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

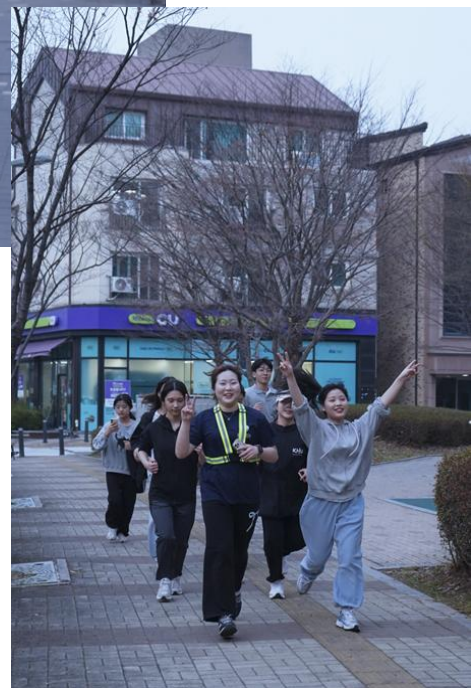
활동명	정기런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.03.04. - 2025.06.02 18:30 ~ 20:30/21:00 ~ 22:00	비고	
활동목적	1. 러닝을 통한 회원 상호 간의 친목을 도모한다. [제 2조 2항] 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. [제 2조 3항] 2. 부원 상호 간 친목 도모 및 러닝 실력 증진을 위한 정기활동		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 경희대 국제캠퍼스 정문 및 서천동, 망포역, 기흥호수공원 일대</p> <p>활동내용 : 1학기 동안 러닝에 새롭게 도전하고자 하는 학생들을 위한 정기런 프로그램을 체계적으로 운영하였습니다. 새로운 한 해를 맞아 신입 부원들과 기존 부원들이 함께 러닝의 즐거움을 나누고, 점진적으로 러닝 실력을 향상시킬 수 있도록 정기런의 코스와 난이도를 단계적으로 구성하여 진행한 것이 이번 학기의 가장 큰 특징입니다. 3월에는 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 4월에는 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. 5월에는 보다 긴 거리의 기흥 코스에서 정기런을 진행하였습니다. 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</p>
----------------------	---

단조롭지 않았으며, 부원들이 함께 달리며 대화를 통해 활력을 얻을 수 있다고 하였습니다. 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, 3월부터 5월까지 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(짱궁런, 복권런, 벚꽃런, 아이스크림런)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.03.04. - 2025.06.02 18:30 ~ 20:30/21:00 ~ 22:00	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] 2. 부원 상호 간 친목 도모 및 러닝을 즐기는 정신 함양을 위한 이벤트가 가미된 러닝활동		

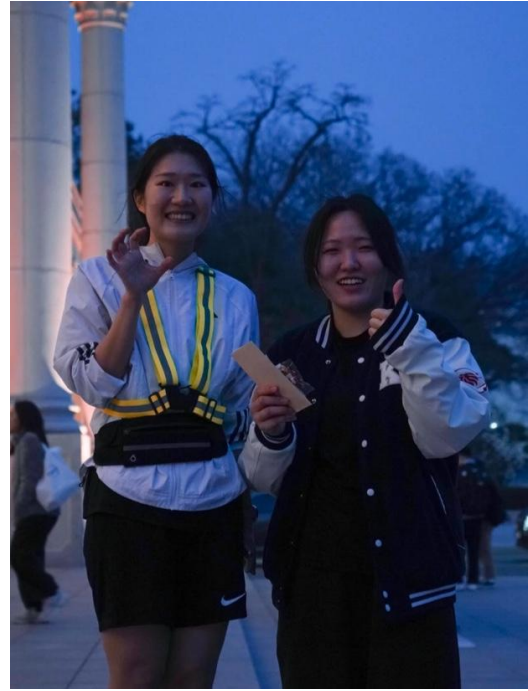
<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 경희대 국제캠퍼스 정문 및 서천동, 기흥호수공원 일대</p> <p>활동내용 : 이번학기에는 단순히 코스만 뛰는 러닝이 아닌, 초보자 분들도 러닝에 흥미를 붙일 수 있고, 기존 부원들도 러닝 이외에 다른 재미를 느낄 수 있는 이벤트가 가미된 러닝활동을 진행하였습니다. 새학기를 맞이하여 진행한 짝궁런, 만우절 이벤트로 진행된 복권런, 4월에 피는 예쁜 벚꽃을 즐길 수 있었던 벚꽃런, 마지막으로 더운 여름 무더위를 날려버릴 수 있는 아이스크림런까지 하여 총 4번의 이벤트런을 진행하였습니다.</p> <p>짝궁런은 3월달 개강을 맞이하여 짝궁을 뽑아 매칭된 짝궁과 함께 달리는 이벤트런이었습니다. 짝궁과 함께 러닝을 함으로써 아직 부원들끼리 서로 어색한 분위기를 완화시켜줄 수 있고, 부원들끼리 더욱 돈독해질 수 있었던 기회였습니다. 또한 이벤트런 행사에서 파릇한 새싹 머리핀을 나눠주어 부원들끼리 서로 사진도 찍을 수 있었던 재밌는 기회였습니다.</p> <p>복권런은 만우절 이벤트로 진행된 러닝으로써, 쿠마에서 자체 제작한 복권으로 다양한 러닝 상품을 받아갈 수 있는 이벤트였습니다. 부원분들께서 러닝을 뛰고 오시면 선착순대로 복권을 나눠드려 자신의 운을 시험해볼 수 있는 기회였습니다. 또한 러닝 후에 간식으로 포춘쿠키도 배부하였습니다.</p> <p>벚꽃런은 4월달에 벚꽃이 아름다운 경희대 교정과 기흥호수 일대를 러닝 및 산책한 후 벚꽃 사진 대회를 진행하였습니다. 아름다운 벚꽃 경치를 보며 즐겁게 러닝을 즐긴 후, 부원분들끼리 예쁜 벚꽃 사진을 촬영하여 서로 단톡방에 공유한 후, 투표를 진행하여 가장 많은 투표를 받은 부원분에게 벚꽃 과자를 수여하였습니다.</p> <p>아이스크림런은 점점 더워지는 5월말에 진행한 이벤트런으로서 다같이 러닝을 즐긴 후 아이스크림을 배부하였습니다.</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. 게임 요소가 결합된 프로그램, 테마가 있는 소품, 미션 수행 방식 등은 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 뜻 깊은 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)





KT 4:18

83

MAY 5월 30일
ilike_hyeon03

@khuma_running
#쿠끼러4조
#전기러잡어
#이모션비디오(공감해주세요...)

- 활동
- 둘러보기
- 만들기
- 공유하기...
- 홍보
- 더 보기

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현

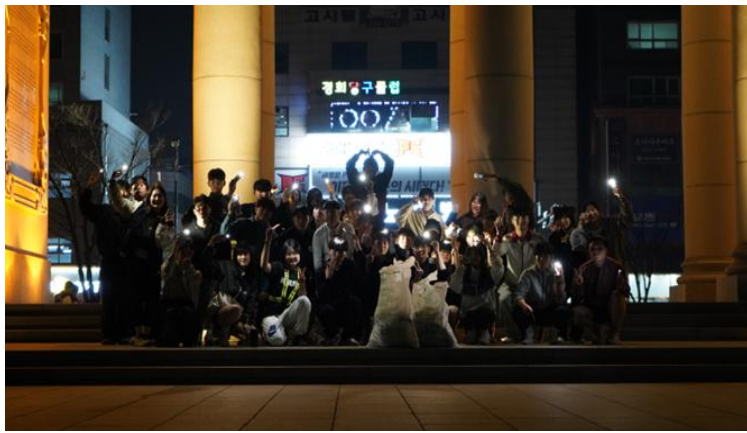
조아현)

동아리 활동보고서

활동명	등대 연합런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.04.10. 20:30 ~ 22:00	비고	
활동목적	<p>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]</p> <p>2. 다른 중앙동아리와의 교류를 통해, 서로의 동아리 문화를 공유하고 경희인 간의 결속력을 다진다.</p> <p>3. 플로깅 활동을 통해 환경보호활동과 더불어 건강한 러닝문화 확산에 이바지한다.</p>		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 망포역 및 영통역 일대</p> <p>활동내용 : 경희대학교 봉사분과 중앙동아리 등대와 함께, 경희인들이 자주 이용하는 망포역 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 등대부원 20명, 쿠마부원 17명, 총 37명이 참가한 이번 플로깅은 저녁 시간대에 진행되어 인근 시민들의 통행에 방해가 되지 않도록 하였으며, 플로깅 코스를 망포역과 영통역 두 구간으로 나누고, 각 구간 내에서도 소그룹으로 편성하여 보다 체계적으로 운영하였습니다. 각 그룹에는 임원진이 배치되어 코스 안내 및 안전 관리를 맡으며 행사의 원활한 진행을 도왔습니다.</p> <p>행사 종료 후에는 간식 및 에코 상품 추천 이벤트를 통해 참여자들에게 즐거움을 선사하고, 환경 친화적인 소비와 생활에 대한 관심을 유도할 수 있는 시간을 마련하였습니다.</p> <p>소감 : 이번 플로깅은 경희대학교 중앙동아리 간 첫 연합 활동이자, 러닝크루가 아닌 다른 성격의 동아리와 문화를 공유하는 새로운 시도였습니다.</p> <p>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 러</p>
----------------------	---

닝 활동과 연계하여 사회적 가치를 실현할 수 있는 다양한 프로그램으로 발전시키고자 하는 가능성을 확인할 수 있는 값진 경험이었습니다.



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	아주대학교 연합련		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.05.19 18:30 ~ 20:30	비고	교내 중앙동아리간 교류
활동목적	1. 경희대학교 국제캠퍼스 내 러닝의 대중화, 더 나아가 한국의 건전한 러닝 문화 정착을 위해 활동한다. [제 2조 3항] 2. 다른 대학교와의 교류를 통한 다양한 러닝 문화를 습득 및 쿠마와 경희대학교 문화 교류		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 광교호수공원</p> <p>활동내용 : 아주대학교 러닝크루 ARC와 함께 광교호수공원에서 연합 러닝 행사를 진행하였습니다. 이번 연합런은 ARC 부원 17명, 쿠마 부원 14명, 총 31명이 참여한 가운데 진행되었습니다. 러닝 코스는 광교호수공원 2바퀴(약 6km)로 구성되었으며, 참가자의 러닝 수준을 고려하여 총 4개의 페이스 그룹으로 나누어 진행하였습니다. 각 그룹에는 쿠마 임원진들이 페이스로 참여하여 코스 안내 및 페이스 유지, 안전 관리를 도맡았습니다.</p> <p>특히 그룹 편성 시 양 크루의 부원들이 고르게 섞일 수 있도록 구성하여, 서로의 러닝 스타일과 동아리 문화를 자연스럽게 체험할 수 있는 기회를 마련하였습니다. 쿠마 부원들은 신생러닝 크루인 ARC의 새로운 분위기와 훈련 방식을 체험할 수 있었고, ARC 부원들 또한 쿠마의 조직적이고 유쾌한 러닝 문화를 직접 경험하며 즐거운 시간을 보냈습니다.</p> <p>러닝 후에는 자유로운 교류가 가능한 뒷풀이 활동을 통해 러닝 외적인 친목도모는 물론, 각 대학교의 동아리 문화, 학교 생활, 크루 운영 방식 등에 대한 깊이 있는 대화와 교류가 이루어졌습니다.</p> <p>이후 진행된 쿠마의 정기러닝 및 번개러닝 활동에서는, 이번 연합런을 통해 접한 ARC의 러닝 방식과 크루 운영에서 인상 깊었던 부분들을 적극 반영함으로써 기존 쿠마 러닝 문화의 질적 향상을 이끌어내는 계기가 되었습니다.</p> <p>이번 연합 행사는 양 크루로부터 모두 매우 긍정적인 반응을 얻었으며, 이에 따라 2학기에도 추가 연합런을 기획하고 추진하기로 약속하는 의미 있는 결과로 이어졌습니다.</p> <p>소감 : 이번 연합런은 매번 익숙한 코스와 구성원들과 달리던 루틴에서 벗어나, 새로운 사람들과 새로운 장소에서 달릴 수 있었던 매우 신선하고 만족스러운 경험이었습니다. 부원들 다수는 새로운 환경에서의 러닝이 가져다주는 심리적 자극과 체력적 동기부여에 큰 만족을 보였으며, 러닝이 단순한 운동을 넘어, 교류와 성장을 위한 플랫폼이 될 수 있음을 직접 체험하였습니다. 연합런을 통해 얻은 다양한 러닝 방식, 훈련 팁, 크루 운영 노하우는 각</p>
----------------------	---

부원이 쿠마 내 다른 부원들에게 자연스럽게 전파하였으며, 이는 곧 쿠마 러닝 문화의 내적 성장과 성숙으로 이어졌습니다. 다양한 시각을 통해 러닝을 바라볼 수 있었던 이번 경험은 단순히 '달리는 시간' 그 이상이었으며, 러닝을 통한 관계 형성, 문화 교류, 그리고 자극과 배움의 장이 되었다고 할 수 있습니다. 앞으로도 이러한 학교 간 러닝 연합 프로그램이 지속적으로 이어진다면, 더욱 풍성하고 건강한 대학 러닝 문화를 만들어갈 수 있을 것이라는 기대를 갖게 된 뜻깊은 시간이었습니다.



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

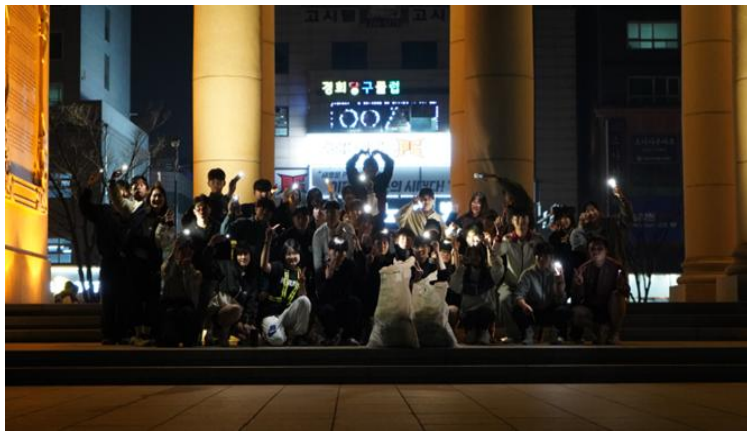
대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	등대 연합런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.04.10. 20:30 ~ 22:00	비고	타 학교 크루
활동목적	<p>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]</p> <p>2. 다른 중앙동아리와의 교류를 통해, 서로의 동아리 문화를 공유하고 경희인 간의 결속력을 다진다.</p> <p>3. 플로깅 활동을 통해 환경보호활동과 더불어 건강한 러닝문화 확산에 이바지한다.</p>		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 망포역 및 영통역 일대</p> <p>활동내용 : 경희대학교 봉사분과 중앙동아리 등대와 함께, 경희인들이 자주 이용하는 망포역 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 등대부원 20명, 쿠마부원 17명, 총 37명이 참가한 이번 플로깅은 저녁 시간대에 진행되어 인근 시민들의 통행에 방해가 되지 않도록 하였으며, 플로깅 코스를 망포역과 영통역 두 구간으로 나누고, 각 구간 내에서도 소그룹으로 편성하여 보다 체계적으로 운영하였습니다. 각 그룹에는 임원진이 배치되어 코스 안내 및 안전 관리를 맡으며 행사의 원활한 진행을 도왔습니다.</p> <p>행사 종료 후에는 간식 및 에코 상품 추천 이벤트를 통해 참여자들에게 즐거움을 선사하고, 환경 친화적인 소비와 생활에 대한 관심을 유도할 수 있는 시간을 마련하였습니다.</p> <p>소감 : 이번 플로깅은 경희대학교 중앙동아리 간 첫 연합 활동이자, 러닝크루가 아닌 다른 성격의 동아리와 문화를 공유하는 새로운 시도였습니다.</p> <p>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 러</p>
----------------------	---

닝 활동과 연계하여 사회적 가치를 실현할 수 있는 다양한 프로그램으로 발전시키고자 하는 가능성을 확인할 수 있는 값진 경험이었습니다.



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	서울시민마라톤		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.05.04	비고	
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. [제 2조 1항] 2. 서울시민마라톤 참여		
활동내용 및 소감	장소 : 여의도 물빛광장 활동내용 : 5월 4일 쿠마는 서울시민마라톤 대회에 단체로 참가하였습니다. 이번 대회는 2024년 1학기 동안 쿠마에서 유일하게 공식 단체 참가한 마라톤 행사로 3km 걷기 4명, 5km 코스 3명, 10km 코스 15명, 하프 코스 16명으로 총 38명이 참여하였으며, 그동안 부원들이 쌓아왔던 자신의 러닝 실력을 확인할 수 있는 대회였습니다. 서울시민마라톤은 3km 걷기, 5km, 10km, 하프 코스 등 다양한 참여 종목이 있어 마라톤 대회 참여가 처음인 분들에게도 부담없이 참여할 수 있었으며, 도전을 원하는 부원분들에게도 적합한 대회였습니다. 러닝하기 적당한 기온과 날씨인 5월에 한강을 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 한강에서 배달음식 시켜서 피크닉을 다같이 즐기며 마무리하였습니다.

소감 : 이번 서울시민마라톤은 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 박수쳐 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 피크닉 겸 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.

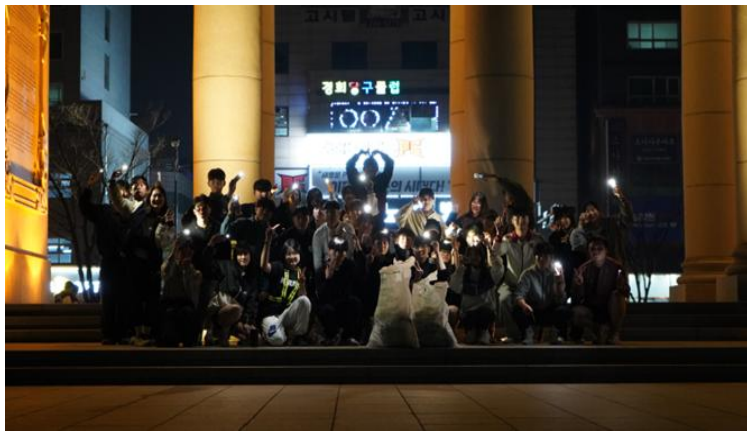
대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	등대 연합런		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.04.10. 20:30 ~ 22:00	비고	타 학교 크루
활동목적	<p>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]</p> <p>2. 다른 중앙동아리와의 교류를 통해, 서로의 동아리 문화를 공유하고 경희인 간의 결속력을 다진다.</p> <p>3. 플로깅 활동을 통해 환경보호활동과 더불어 건강한 러닝문화 확산에 이바지한다.</p>		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 망포역 및 영통역 일대</p> <p>활동내용 : 경희대학교 봉사분과 중앙동아리 등대와 함께, 경희인들이 자주 이용하는 망포역 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 등대부원 20명, 쿠마부원 17명, 총 37명이 참가한 이번 플로깅은 저녁 시간대에 진행되어 인근 시민들의 통행에 방해가 되지 않도록 하였으며, 플로깅 코스를 망포역과 영통역 두 구간으로 나누고, 각 구간 내에서도 소그룹으로 편성하여 보다 체계적으로 운영하였습니다. 각 그룹에는 임원진이 배치되어 코스 안내 및 안전 관리를 맡으며 행사의 원활한 진행을 도왔습니다.</p> <p>행사 종료 후에는 간식 및 에코 상품 추천 이벤트를 통해 참여자들에게 즐거움을 선사하고, 환경 친화적인 소비와 생활에 대한 관심을 유도할 수 있는 시간을 마련하였습니다.</p> <p>소감 : 이번 플로깅은 경희대학교 중앙동아리 간 첫 연합 활동이자, 러닝크루가 아닌 다른 성격의 동아리와 문화를 공유하는 새로운 시도였습니다.</p> <p>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 러</p>
----------------------	---

닝 활동과 연계하여 사회적 가치를 실현할 수 있는 다양한 프로그램으로 발전시키고자 하는 가능성을 확인할 수 있는 값진 경험이었습니다.



활동사진
(3매 이상)

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	서울시민마라톤		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.05.04	비고	
활동목적	1. 사람들이 러닝의 재미를 느끼고 마라톤을 쉽게 접할 수 있게 한다. [제 2조 1항] 2. 서울시민마라톤 참여		
활동내용 및 소감	<p>장소 : 여의도 물빛광장</p> <p>활동내용 : 5월 4일 쿠마는 서울시민마라톤 대회에 단체로 참가하였습니다. 이번 대회는 2024년 1학기 동안 쿠마에서 유일하게 공식 단체 참가한 마라톤 행사로 3km 걷기 4명, 5km 코스 3명, 10km 코스 15명, 하프 코스 16명으로 총 38명이 참여하였으며, 그동안 부원들이 쌓아왔던 자신의 러닝 실력을 확인할 수 있는 대회였습니다. 서울시민마라톤은 3km 걷기, 5km, 10km, 하프 코스 등 다양한 참여 종목이 있어 마라톤 대회 참여가 처음인 분들에게도 부담없이 참여할 수 있었으며, 도전을 원하는 부원분들에게도 적합한 대회였습니다.</p> <p>러닝하기 적당한 기온과 날씨인 5월에 한강을 부원들과 파이팅을 외치고 서로 격려하며 마라톤을 참여하였습니다. 부상 없이 완주하자는 목표를 이루기 위해 다같이 준비운동을</p>		

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 한강에서 배달음식 시켜서 피크닉을 다같이 즐기며 마무리하였습니다.

소감 : 이번 서울시민마라톤은 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 박수쳐 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 피크닉 겸 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	2025.06.02 18:30 ~ 21:00	비고	자체 마라톤
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. 자체 마라톤을 진행함으로써 부원들에게 마라톤 문화 경험 및 건전한 마라톤 문화 확산		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 기흥호수공원</p> <p>활동내용 : 6월 2일 2024년 1학기 마지막 정기런을 맞아 자체 마라톤 대회를 기획 및 진행하였습니다. 이번 행사는 기흥호수 일대에서 약 40여 명의 부원들이 참여한 가운데, 마라톤 대회를 경험을 제공할 수 있도록 구성되었습니다. 코스는 각각 5km, 7km, 10km로 구성하여 부원들이 각자의 체력과 목표에 맞춰 선택할 수 있도록 하였습니다. 행사는 실제 마라톤 대회의 분위기를 재현하기 위해, 참가자에게는 배번호(BIB)가 배부되었고, 급수대 설치, 코스 반환점 임원진 배치, 행사 전 안전 공지 및 페이스 그룹 안내 등이 철저히 진행되었습니다. 완주자 전원에게는 자체 제작한 메달과 간식이 제공되어 기량을 다한 부원들을 격려하고 회복을 도왔습니다. 자체 행사인 만큼 주변 시민분들에게 불편을 드리지 않도록, 전 과정은 임원진들의 통솔 하에 안전하고 질서 있게 운영되었으며, 행사 후에는 자유로운 분위기 속의 뒷풀이 자리를 마련해 참여한 부원들이 서로의 경험을 나누고 마지막 정기런의 여운을 함께 즐길 수 있도록 하였습니다.</p> <p>소감 : 이번 쿠마 첫 자체 마라톤 대회는 단순한 운동 활동을 넘어, 기획부터 운영까지 전 과정을 자체적으로 수행한 첫 시도였기에 매우 뜻깊은 경험이었습니다. 기존에는 마라톤을 단순히 참가자로서의 경험에 국한해왔지만, 이번에는 직접 행사를 준비하고 운영함으로써 마라톤이라는 스포츠의 뒷면과 전반적인 구조를 더욱 깊이 있게 이해할 수 있는 계기가 되었습니다.</p> <p>또한, 기존 마라톤 대회에 참여해보고 싶었지만 부담을 느껴 망설였던 부원들에게 보다 가벼운 마음으로 마라톤을 체험할 수 있는 기회를 제공하였으며, 실제 참여한 부원들로부터는 “마라톤이 어렵게 느껴졌는데 이번 기회를 통해 그 진입장벽을 없앨 수 있었고, 실제 마라톤에 참여해보고 싶다”는 긍정적인 피드백이 이어졌습니다. 마라톤 경험이 있는 부원들에게도 이번 행사는 부담 없이 즐겁게 참여하며 러닝의 본질적인 재미와 공동체적 의미를 다시금 되새길 수 있었던 기회였습니다.</p>
----------------------	--

무엇보다 인상 깊었던 점은, 한 학기 동안 꾸준히 참여해 온 부원들의 성장을 눈으로 확인할 수 있었다는 점입니다. 처음엔 1~2km조차 힘들어하던 부원들이 스스로 5km, 7km를 완주하며 결승선을 통과하는 모습은 단지 체력 향상 이상의 자기 극복과 성취감을 상징하는 장면이었습니다.

이러한 경험을 통해 러닝과 마라톤이 단지 운동 이상의 긍정적이고 건강한 문화로 확산될 수 있다는 가능성을 확인하였으며, 앞으로도 정기적으로 자체 마라톤 행사를 운영하여 부원들에게 이러한 경험과 문화를 확산시켜 나가야겠다고 느꼈습니다.

2025 KHUMA SUMMER MARATHON

5K | 7K | 10K



MONDAY | 6:30PM - 9PM

25.06.02

기흥 호수 공원

경기 용인시 기흥구 하갈동 424
기흥구자율방범연합대 감나무집

신청 방법: 구글폼 작성

신청 마감: 5월 30일 (토) 23:59까지

활동사진

(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	러닝체쿠 및 쿠끼런(대학러닝리그)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.03.17~2025.04.06 2025.05.05~2025.05.26	비고	쿠끼런은 외부 행사인 대학러닝리그와 함께 진행된 활동임.
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 1학기 동안 쿠마는 부원들 간의 친목 도모와 러닝 실력 향상을 위해 두 차례의 친목 활동을 진행하였습니다. 첫 번째 활동은 3월 17일부터 4월 6일까지 진행된 '러닝체쿠' 프로그램으로, 학기 초 아직 서로 어색한 분위기의 부원들이 자연스럽게 친해지고 러닝에 대한 흥미를 느낄 수 있도록 기획되었습니다. 사전에 구글폼을 통해 참여자를 모집하고, 각자의 러닝 성향과 실력 등을 고려하여 소그룹을 구성하였습니다. 각 조는 함께 러닝을 하거나 식사를 하거나 인생네컷을 찍는 등 다양한 활동을 통해 서로를 알아가는 시간을 가졌고, 팀 간 순위를 통해 소정의 상품을 제공함으로써 선의의 경쟁 분위기를 형성하며 즐겁게 활동을 이어갈 수 있었습니다. 러닝에 아직 익숙하지 않은 신입 부원들도 큰 부담 없이 참여할 수 있도록 기획된 점이 특히 긍정적인 반응을 이끌어냈습니다.</p> <p>두 번째 활동은 5월 5일부터 5월 26일까지 진행된 '쿠끼런'으로, 러닝 플랫폼 '러너블'에서 주관하는 대학 러닝 리그와 연계하여 운영되었습니다. 쿠끼런은 러닝체쿠보다 강화된 러닝 미션과 협동 요소를 포함하여 러닝 실력 향상과 팀워크 증진을 동시에 목표로 삼았습니다. 러너블 행사에 참여한 러닝 등급을 기반으로 조를 편성하였고, 러닝 미션으로는 빙고 형태의 러닝 코스 미션을 제공하여 팀원들이 함께 전략을 세우고 실천해 나갈 수 있도록 유도하였습니다. 이 과정을 통해 자연스럽게 부원들 간의 유대감이 깊어졌고, 다양한 미션을 수행하면서 러닝의 새로운 재미와 동기부여를 경험할 수 있었습니다.</p> <p>소감 : 러닝체쿠와 쿠끼런은 단순한 달리기를 넘어, 쿠마 부원들 간의 소통과 화합을 이끌어낸 특별한 시간이었습니다. 함께 달리고, 함께 식사하고, 함께 문화생활을 즐기는 과정 속에서 부원들은 서로에 대해 더 많이 이해하고 가까워질 수 있는 소중한 경험을 하였습니다.</p> <p>러닝이라는 공통된 관심사 아래 팀별로 협력하고 목표를 달성하는 과정에서 성취감과 소속감이 동시에 형성되었으며, 상품이 걸린 팀별 미션은 선의의 경쟁 분위기를 자연스럽게 만들어내며 즐거움을 배가시켰습니다. 부원들 대부분은 이번 활동을 통해 "마음이 맞는 러닝메이트를 발</p>
----------------------	--

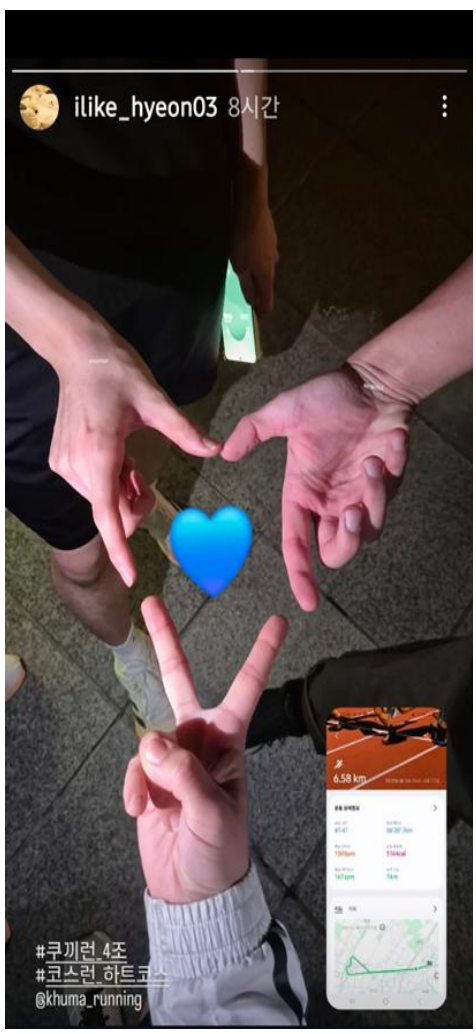
견했고, 그들과 함께하는 러닝의 즐거움을 새롭게 느낄 수 있었다”고 전했습니다. 특히 러너블 플랫폼을 활용한 쿠끼런은 단순히 개인 기록을 쌓는 활동을 넘어, 서로를 응원하고 격려하면서 러닝의 새로운 매력과 팀워크의 즐거움을 느끼게 해주었습니다.

비록 대학 러닝리그 최종 순위는 16등이라는 다소 아쉬운 결과였지만, 이를 통해 다른 대학 크루와의 선의의 경쟁을 경험하고, 새로운 목표를 향한 동기부여의 계기가 되었다는 점에서 매우 의미 있는 활동으로 평가됩니다.

앞으로도 쿠마는 이와 같은 프로그램을 통해 단순한 체력 활동을 넘어, 구성원 간의 유대감, 목표의식, 그리고 함께 성장하는 경험을 쌓을 수 있는 건강한 러닝 문화를 확산시켜 나가고자 합니다.

7	오늘도달림	오늘도달림	26점	20점	46점
8	하트비트	한밭대학교	23점	22점	45점
9	KUTR	고려대학교	20점	25점	45점
10	ARC	아주대학교	21점	23점	44점
11	RIKU	건국대학교	18점	26점	44점
12	RUNUS	연세대학교	24점	18점	42점
13	IRUN	인하대학교	19점	21점	40점
14	마루런	명지대학교	25점	11점	36점
15	런이화	이화여자대학교	14점	19점	33점
16	KHUMA	경희대학교 국제캠퍼스	17점	15점	32점
17	단리자	단국대학교 천안캠퍼스	12점	14점	26점
18	러닝크누	충남대학교	15점	10점	25점
19	디벨러너스	백석대학교	13점	12점	25점

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현 (조아현)

동아리 활동보고서

활동명	마라톤 대비반		
동아리 분과	체육분과	동아리명	쿠마
활동시간	2025.03.26~2025.04.30	비고	6주 간 매주 수요일 진행
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. 러닝 실력 향상 및 마라톤 대비		

<p>활동내용 및 소감</p>	<p>장소 : 죽전아르피아 운동장, 경희대 국제캠퍼스 운동장 및 언덕</p> <p>활동내용 : 3월 26일부터 4월 30일까지, 총 6주에 걸쳐 쿠마에서는 서울시민마라톤 대회(5월 4일)를 대비한 마라톤 대비반 프로그램을 운영하였습니다. 이 프로그램은 마라톤 첫 도전자부터 기존의 마라톤 경험자까지 모두가 안전하고 체계적으로 대회를 준비할 수 있도록 기획되었습니다. 특히 처음 마라톤에 참가하는 부원들이 무리 없이 대회에 도전하고 완주할 수 있도록 돕는 것에 큰 목적을 두었습니다.</p> <p>참가자들은 10km 코스 또는 하프 마라톤 코스 중 하나를 선택해 본인의 수준에 맞춘 훈련을 수행하였으며, 매주 수요일마다 러닝 과제 수행과 트랙 포인트 훈련을 병행하며 실력을 단계적으로 향상시켰습니다. 훈련은 지속주, 언덕 트레이닝, 조깅, LSD(Long Slow Distance) 등 다양한 러닝 훈련 방식으로 구성되어 있었고, 각자의 페이스와 체력 수준에 맞춘 맞춤형 프로그램이 적용되었습니다.</p> <p>부상 예방과 효율적인 훈련을 위해 참가자들의 몸 상태와 컨디션을 지속적으로 점검하며 훈련 강도와 내용을 유연하게 조절하였고, 훈련 중에도 서로 응원하고 격려하는 분위기 속에서 팀워크와 소속감이 자연스럽게 형성되었습니다. 시간이 지날수록 부원들은 러닝에 대한 자신감과 목표의식을 점점 더 높이며 훈련에 적극적으로 참여하였습니다. 또한 단톡방에서 개인 훈련에 대한 느낀점에 대한 피드백 및 서로 러닝에 대한 정보를 서로 공유함으로써 함께 러닝 실력을 향상시키며 서로에게 도움을 줄 수 있었습니다.</p> <p>6주간의 체계적인 훈련을 마친 후, 참가자들은 서울시민마라톤에서 각자 만족스러운 결과를 얻었고, 많은 부원들이 기록 갱신 혹은 첫 완주라는 성과를 이루어냈습니다. 준비 과정에서 함께 흘린 땀과 쌓은 시간은 대회 날의 긴장과 설렘을 견딜 수 있는 강한 발판이 되어주었으며, 모두가 부상 없이 건강하게 마라톤을 마무리할 수 있었다는 점에서 큰 의의를 가졌습니다.</p> <p>소감 : 이번 마라톤 대비반은 단순히 러닝 실력을 키우기 위한 훈련에 그치지 않고, 서로의 도전과 성장을 함께 응원하며 완주를 향해 나아간 동아리의 진정한 의미를 실감할 수 있었던</p>
----------------------	--

시간이었습니다. 많은 부원들은 “혼자였다면 중도에 포기했을지도 모르지만, 함께 훈련하면서 큰 동기부여가 되었다”고 입을 모았으며, 특히 첫 마라톤에 도전한 부원들은 “맞춤형 훈련 프로그램 덕분에 무리 없이 끝까지 완주할 수 있었다”고 만족감을 드러냈습니다.

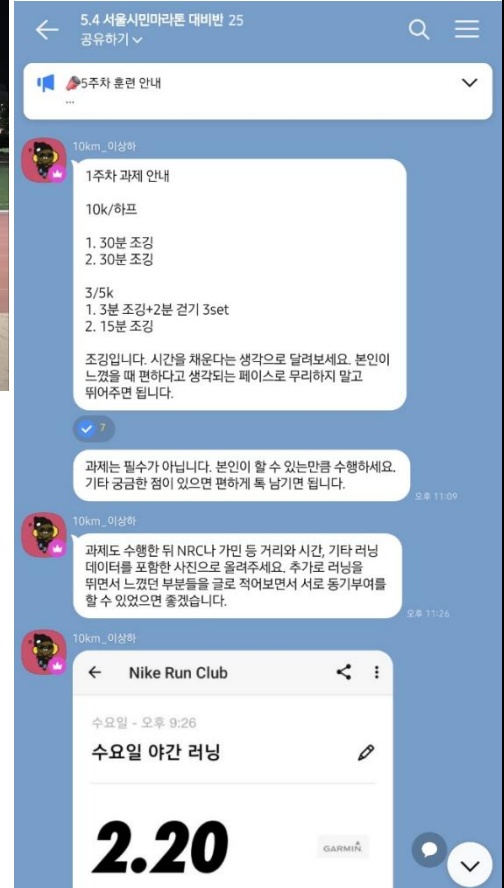
트랙에서 진행된 언덕 트레이닝과 LSD 훈련은 러닝 실력을 한 단계 끌어올리는 데 매우 효과적이었다는 평가를 받았고, 훈련 과정 중 주고받은 팀원 간의 응원과 격려는 단순한 기록 향상을 넘어 공동체의 힘과 팀워크의 가치를 일깨워주는 계기가 되었습니다. 대회 당일, 체계적인 대비반 훈련 덕분에 개인 최고 기록을 달성한 부원들은 “이전보다 훨씬 더 자신감 있게 뛰었고, 준비 과정 덕에 만족스러운 결과를 얻을 수 있었다”고 전했습니다. 반면 기록보다는 도전 자체에 의미를 둔 부원들은 “함께 준비하고 완주한 과정에서 러닝의 진정한 즐거움을 느꼈다”고 이야기하며, 러닝이 기록뿐 아니라 경험 자체로도 충분히 의미 있는 활동임을 되새기게 했습니다.

훈련 종료 후, 다수의 참가자들은 “이런 대비반이 또 열린다면 꼭 다시 참여하고 싶다”는 의지를 밝히며 이번 프로그램에 대한 높은 만족도를 표현하였습니다.

이번 마라톤 대비반은 단순한 훈련 프로그램을 넘어 부원들에게 성장과 도전의 경험, 그리고 러닝에 대한 열정과 동기를 부여한 소중한 시간이었습니다. 향후에도 쿠마는 이와 같은 프로그램을 통해 러닝을 통해 개인의 한계를 넘고, 동아리원들과 함께 목표를 이뤄내는 기회를 지속적으로 만들어 나갈 계획입니다.

활동사진

(3매 이상)



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	2025.03.03~2025.06.05	비고	매주 화요일에 공식 인스타 및 공지방에 배부
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>3월 3일부터 6월 5일까지, 쿠마는 부원들의 러닝 이해도와 흥미를 높이기 위해 월별 주제를 반영한 카드뉴스 프로그램을 운영하였습니다. 이 프로그램은 매달 하나의 주제를 정해 해당 주제에 맞는 러닝 관련 정보를 시각적으로 보기 쉽게 구성한 카드뉴스를 제작·배포하는 형태로 진행되었으며, 단순한 정보 전달을 넘어 러닝에 대한 이해를 넓히고, 활동 참여도를 높이기 위한 목적을 가졌습니다.</p> <p>3월에는 학기 초인 만큼 러닝에 처음 입문하는 부원들을 위한 기초 러닝 정보 중심의 카드뉴스를 제작하였습니다. 러닝을 안전하게 시작할 수 있도록 준비운동 및 마무리 스트레칭, 러닝 용어 정리, 기록 측정용 추천 어플, 러닝화(운동화)의 종류, 심박수 기반 트레이닝 개요 등의 내용을 다뤄 초보자도 러닝에 쉽게 접근할 수 있도록 구성하였습니다.</p> <p>4월은 지구의 날을 기념하여, 러닝과 환경을 연결하는 주제를 중심으로 카드뉴스를 기획하였습니다. 이달에는 마라톤 대회 후 쓰레기 문제, 폭염·대기오염 시 러닝 안전 수칙, 플로깅 활동 소개 등 환경 보호와 관련된 실천적 내용을 담아 러닝이 단순한 운동을 넘어 지속가능성과 연결될 수 있음을 알리는 데 주안점을 두었습니다.</p> <p>5월에는 쿠마가 단체로 참가한 서울시민마라톤 대회를 대비하기 위해, 마라톤 관련 정보 중심의 카드뉴스를 제작하였습니다. 이 시기에는 마라톤의 역사와 유래, 국내외 유명 마라톤 대회</p>		

및 주요 선수 소개, 그리고 코스 길이별(10km, 하프, 풀) 전략 및 준비 팁 등 실제 마라톤 참가자에게 실질적으로 도움이 될 수 있는 실전 정보들이 포함되었습니다.

프로그램 마지막에는 카드뉴스에서 다룬 주요 내용을 바탕으로 종강총회 퀴즈 이벤트를 진행하여, 부원들이 그동안의 콘텐츠를 자연스럽게 복습하고 공유할 수 있는 자리를 마련하였습니다.

이 카드뉴스 프로그램은 단순히 정보를 일방적으로 전달하는 것에 그치지 않고, 부원들의 러닝 이해도 향상과 자발적 학습, 러닝 문화 형성에 기여하였다는 점에서 의미 있는 활동으로 자리매김하였습니다. 앞으로도 러닝에 대한 올바른 정보 제공과 꾸준한 관심 유도를 위해 유사한 콘텐츠 기반 프로그램을 지속적으로 운영해나갈 계획입니다.

소감 : 이번 학기 카드뉴스 프로그램은 단순한 정보 전달을 넘어, 부원들의 러닝 이해도와 흥미를 높이고 러닝 문화를 형성하는 데 큰 역할을 했다고 느낍니다. 매달 새로운 주제를 정하고 그에 맞는 콘텐츠를 제작하면서, 단순히 달리기만 하는 동아리가 아닌, 지식과 태도를 함께 갖춘 러닝 공동체로 나아가기 위한 의미 있는 발걸음이었습니다.

특히 3월에는 러닝을 처음 접하는 신입 부원들을 위해 기초적인 정보를 카드뉴스 형태로 제공함으로써, 초보자의 부담을 덜고 러닝에 대한 진입장벽을 낮출 수 있었습니다. 스트레칭, 기록 앱, 용어 정리 등 실질적인 도움이 되는 내용은 부원들 사이에서도 긍정적인 반응을 얻었습니다.

4월의 환경 주제는 러닝과 사회적 책임을 연결짓는 계기가 되었습니다. 러닝이 단지 개인의 건강만을 위한 활동이 아니라, 환경 보호와도 연결될 수 있다는 점을 알리며 새로운 인식을 심어줄 수 있었고, 플로깅과 같은 실천적 메시지는 실제 활동에도 영향을 주었습니다.

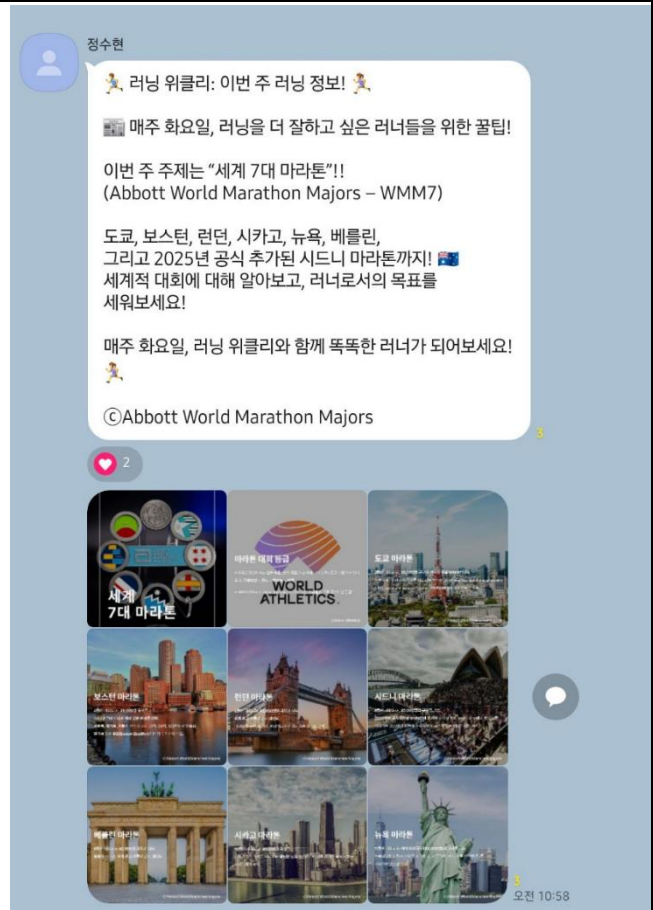
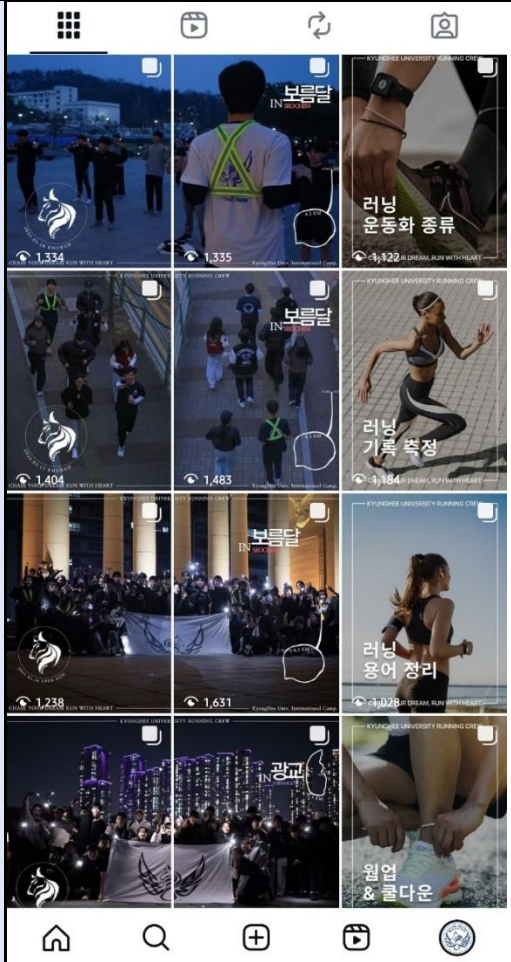
5월 카드뉴스는 서울시민마라톤 참가를 앞두고 진행되어 부원들의 실전 준비에 실질적인 도움을 줄 수 있었습니다. 마라톤에 처음 도전하는 부원들은 이 콘텐츠를 통해 보다 체계적으로 정보를 습득하고 자신감을 가지고 대회에 임할 수 있었으며, 경험자들도 각 코스별 전략 등을

다시 점검하며 좋은 기회를 가졌습니다.

종강총회에서 진행한 카드뉴스 기반 퀴즈는 그동안의 콘텐츠를 즐겁게 되돌아보고 공유하는 시간으로, 지식을 서로 나누고 러닝에 대한 관심을 확장하는 긍정적인 마무리가 되었습니다.

이번 카드뉴스 활동은 단순한 공지나 자료 배포에 그치지 않고, 부원 스스로가 러닝에 대해 배우고 성장할 수 있는 자발적 참여의 기반을 마련했다는 점에서 더욱 의미 있는 활동이었습니다. 앞으로도 이와 같은 형식의 콘텐츠를 통해 러닝 실력뿐 아니라 지식과 문화의 균형 잡힌 성장을 도모할 수 있기를 기대합니다.

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

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

대표학생 : 조아현 (조아현)