



실전클리닉 & 즐거운 골프



이현수씨의 교정전 플랫폼한 톱 모습(위)과 김진철 프로가 테이크 백에서 엉덩이 회전에 대해 지도하고 있다(아래).

스포츠 주말 섹션에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 실고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

'플랫 스윙' 고쳐야 비거리 늘어난다

〈스윙 궤도면이 평평한 스윙〉

'1천만 달러 천재소녀' 위성이기 여덟번째 도전 끝에 남자대회 컷 통과라는 목표를 실현했다. 이 천재소녀는 10살을 넘긴 나이에부터 '언젠가는 남자 선수들과 겨루겠다'는 꿈을 키워왔다. 왜 남자대회를 고집하는지는 질문에 "재미있잖아요. 남들이 하지 못한 것을 한다는 것이 남들이 생각하지 못한 것을 하고 싶어요"라고 답했다.

이처럼 여자인 그것도 이제 갓 18세 소녀가 PGA 정복을 꿈 꿀 수 있는 것은 호쾌한 장타력 덕분이다. 위성이기 남자와 같은 300야드에 가까운 드라이버 거리를 내지 못했다면 아마 이러한 도전정신은 갖지 못했을 것이다.

골프적인 용어 '드라이브는 쇼, 퍼트는 돈'이라는 말이 있지만 싱글골퍼나 이븐, 더 나아가 언더파를 기록하는 골퍼가 되기 위해서는 장타는 가장 필수적인 요소라고 할 수 있다.

이번주 골프클리닉을 찾은 이현수(여·45·광주시 서구)주부도 10년구력에 80대 중반 스코어를 자랑하지만 짧아진 비거리를 개선하고자 노크를 했다.

이 씨는 매일 연습장을 찾을 정도의 골프 매니아, 188cm의 호리호리한 체격에서 그려지는 큰 스윙궤도는 주변사람들이 부러워 할 정도지만 이 씨는 이러한 신체조건을 제대로 살리지 못해 기대했던 비거리를 내지 못하고 있었다.

이 씨의 스윙을 지켜보던 김진철 프로는 이



어프로치에서 잘못된 어드레스(왼쪽)와 핸드퍼스트 그리프로 완성된 어드레스(오른쪽).



다운스윙때 그림 끝 먼저 리드해야 굿샷 어프로치, 짧은거리라도 어깨회전 유지

씨의 경우 톱에서 오른쪽 겨드랑이를 벌이기 때문에 플랫폼 스윙이 되면서 거리 손실을 일으키게 된다고 말했다.

특히 이 씨는 오른손을 많이 쓰는데 오른쪽 겨드랑이를 의식적으로 벌이려다 보니 스

위 '클러킹 때는 스윙'이 된다고 지적했다.

또한 이 씨는 테이크 백 동작에서 왼쪽엉덩이가 오른쪽으로 따라가버리기 때문에 오버스윙으로 이어진다고 덧붙였다.

80대 중반의 스코어를 기록하는 이 씨는 김

프로의 지적에 자존심이 상한 듯 했지만 곧바로 자신의 잘못된 동작을 바로잡아 나갔다.

김 프로는 톱에서 왼 팔의 궤도는 어깨와 귀 사이에 위치하는 것이 가장 이상적으로 이렇게 되면 자연스러운 어깨 회전이 동반되기 때문에 좋은 샷을 할 수 있다고 말했다.

플랫한 스윙을 하던 이 씨는 몇몇의 교정을 통해 톱에서 이상적인 위치를 찾아 80대 중반을 치는 상급골퍼의 멋진 샷이 터져나왔다. 이 씨는 "훨씬 부드러워지는 한데 오랜 습관이라 잘 안고쳐진다"고 웃었다.

김 프로는 "골프는 근육기억운동이기 때문에 단 한번의 레슨으로 교정을 한다고 생각하면 오산이다"며 "연습장의 거울이나 주변 골퍼들의 도움을 받아 레슨 받은 동작을 반복 연습해야 한다"고 말했다.

김 프로는 이 씨의 경우 여성골퍼로서는 멋진 스윙을 하고 있지만 좀더 핸디를 낮추기 위해서는 어깨 회전력을 높여야 한다고 말했다.

충분한 어깨회전을 위해서는 테이크 백을 왼손으로 주도해야하고 클럽을 급격하게 들지 말고 충분히 밀어주어야 한다고 지적했다.

드라이브 교정이 끝나고 어프로치 점검. 이 씨는 80대 중반의 골퍼답지 않게 어프로치를 팔로만 하고 있는데 '핸드퍼스트'(그립이 왼쪽 장갑이 쪽으로 치우치는 어드레스)가 되지 않고 있어 각·각 조절을 못하고 있었다.

김 프로는 어프로치에서 가장 중요한 것은 짧은 거리라도 어깨를 이용해야 하고, 클럽헤드가 아니라 그립끝이 먼저 리드하는 스윙을 하는 것이 중요하다고 말했다.

김 프로는 궁극적으로 골프스윙을 완성하기 위해서는 다운스윙시 클럽헤드가 아닌 그림 끝 부분이 스윙을 주도하게 되면 정확성·부드러움·과외의 3박자를 갖출 수 있다고 말했다.

김진철 프로의 레슨을 받던 이 씨는 역시 골프는 기본기가 중요하다는 것을 새삼 깨달았다고 환하게 웃었다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



톱에서 클럽이 너무 머리쪽으로 치우친 모습(왼쪽)과 플랫폼 모습(가운데). 톱에서 이상적인 클럽 위치는 귀와 어깨의 중간점이 좋다(오른쪽).

지도 = 프로골퍼 김진철 <송원대학교 겸임교수>

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구석구석 및 배려서비스 본사 시판부(062)222-8111	김발랜드 화순읍 일심리 화순경찰서앞 24시영업, 단체주점, 전폭복60여가지, 모모매뉴, 정장, 포켓 ☎(061)375-3891	몬모아쌈밥 불로동 골반스타거리 유기농 야채쌈밥, 대패삼겹살전문점 다양한 고기류, 대성주점이용 ☎(062)226-0350	맛찾아 20년 생선동 CBS방송국과 GS칼텍스주유소 인분집, 매기탕, 매기탕, 매운탕전문 대표 김원덕 ☎(062)374-3658	호치민건축컨설팅 삼각동 31사단정문앞건너편 베트남, 베트남, 베트남, 베트남 대표 유복용 ☎(062)573-7382	장강중화요리 대인동 대인시장앞 향수, 향수, 향수, 향수, 향수, 향수 향수, 향수, 향수, 향수, 향수, 향수 대표 박영애 ☎(062)527-2118	호반 대인동 현대대시장건너편 먹자골목 야생, 야생, 야생, 야생, 야생, 야생 대표 박영애 ☎(062)225-4440	코스안국제점 신정동 하남주공7단지 먹자골목내 중국, 베트남, 한국, 미국, 일본, 태국 대표 이태수 ☎(062)430-9085 www.kosianwed.com	
행운다방 백운로타리에서 차상부인근골목 행운이깃드는곳, 기본종은다방 여름업연모집 ☎(062)852-9551	김가네집 불로동 녹십자병원건너편 전문(당면)쌈밥, 훈수, 해물, 김밥 동화간, 파로연동, 매니, 김밥, 분탕 ☎(062)228-4234	중앙공민중개사 화정사거리에서 현대APT입구쪽 APT, 시가, 부동산, 부동산, 부동산 신가, 신가, 신가, 신가, 신가, 신가 대표 박정순 ☎(062)383-1149	한국인삼공사 봉선동 한국인삼공사 봉선동, 봉선동, 봉선동, 봉선동 대표 박정순 ☎(062)875-2034	인디안모드양산점 양산동 양산터미널에서 광주은행 남성복, 여성복, 정장, 캐주얼, 30%세일 대표 박문현, 조경란 ☎(062)572-5115	황토셀채대 북구 유동 노충화관앞 황토셀채대 전문점 ☎1644-8235	순대사랑운남점 운남동 주공7단지 순대전문점 대표 황영호 ☎(062)852-3404		
출구는산오정어 목포 상동 부영아파트에서 200동앞 살아있는 제주산 고등어, 회, 드림오징어 살아있는 고등어, 조식, 출구는산오정어 ☎(061)283-9815	여수수산원고용안전센터 순천 시외버스터미널앞 대항상업빌딩 해태, 명진, 양식점, 도매, 가두리 신축, 신축, 신축, 신축, 신축, 신축 ☎(010)7631-0408	양림근로자대기소 양림동 99-35번지 주택수리, 건물철거, 토목, 건축 인력, 인력, 인력, 인력, 인력, 인력 ☎(062)430-8353	비밀백화점(광주사업) 게임동 광고에서 한국화장품중간 각종, 화장품, 화장품, 화장품, 화장품 대표 김원덕 ☎(062)226-5464	태극풍수지리학회 양산동 대인시장에서 남원길2교 묘지, 신집, 양산, 수해, 남원, 남원, 남원 대표 김선문 ☎(062)574-2338	태평양나염 신안동 신안터미널 프랑카드, 라면, 피자, 피자, 피자, 피자 대표 김선문 ☎(062)528-2334	순대사랑 운남동 주공7단지 먹자골목내 순대, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥, 김밥 대표 황영호 ☎(062)958-3404	미래에셋생명미래로명업소 금남로 무등빌딩 6층 SM+경우(이)보험, 미래로명업소 노르웨이, PD, PD, PD, PD, PD, PD ☎(062)234-9926	해광불교백화점 중흥동 남부시장 북구청중간 불교, 저수, 무수, 불교, 불교, 불교 ☎(062)523-2206
목포간병센터 목포 신정동 연동초등학교 옆 옥고2층 가인, 간호사, 간호사, 간호사, 간호사 간호사, 간호사, 간호사, 간호사, 간호사 ☎(061)274-3369	열린사회조사연구소 순천 시외버스터미널앞 대항상업빌딩 사회조사, 사회조사, 사회조사, 사회조사 사회조사, 사회조사, 사회조사, 사회조사 ☎(061)751-7741	현대부동산중개사무소 지석동 대충중학교앞 신가, 신가, 신가, 신가, 신가, 신가 대표 김원덕 ☎(062)373-8948	전통소머리국밥 월산동 디디미트앞 소머리, 국밥, 국밥, 국밥, 국밥 대표 김원덕 ☎(062)368-5660	약산혈학원 양산동 대인시장에서 남원길2교 사주, 관상, 관상, 관상, 관상, 관상 대표 김원덕 ☎(011)9604-2338	짜장나라 용봉동 호반APT상가 짜장, 짜장, 짜장, 짜장, 짜장, 짜장 대표 김남준 ☎(062)525-1408	OK안경콘택트 운남동 운남주공7단지 정문앞 누진, 안경, 안경, 안경, 안경, 안경 대표 김원덕 ☎(062)951-2220	임실49피자전문점 문흥동 모이리APT앞 피자, 피자, 피자, 피자, 피자, 피자 피자, 피자, 피자, 피자, 피자, 피자 대표 김원덕 ☎(062)262-4992	정남진해물탕 우산동 송정동 앞길 스포츠센터건너 각종, 단면, 단면, 단면, 단면, 단면 대표 변금연 ☎(062)953-3838
원목 목포 신정동 구월초등학교 옆 사무나 세고, 회, 회, 회, 회, 회, 회 대표 최영기 ☎(061)279-3530	남해화학(주)화순대리점 화순읍 일심리 238-15번지 천화, 천화, 천화, 천화, 천화, 천화 천화, 천화, 천화, 천화, 천화, 천화 ☎(061)375-4003	중국성 불로동 광우빌딩건너편 중화요리, 전문, 육식, 배달, 배달 대표 신향순 ☎(062)234-2167	플라넬체식취페 생선동 CBS방송국과 두리미트중간 건강, 건강, 건강, 건강, 건강, 건강 건강, 건강, 건강, 건강, 건강, 건강 ☎(062)384-1717	최신전자 오차동 서산초등학교 건너편 옥교 최신, 최신, 최신, 최신, 최신, 최신 최신, 최신, 최신, 최신, 최신, 최신 대표 이성현 ☎(062)267-7887	랑랑양화점 사2동 필리에서 광주광역시중간지점 양화, 양화, 양화, 양화, 양화, 양화 대표 최규호 ☎(062)652-5655	전통족 북동 주공초등학교 옆 전통, 전통, 전통, 전통, 전통, 전통 전통, 전통, 전통, 전통, 전통, 전통 대표 김원덕 ☎(062)522-3288	천지공민중개사 문흥동 모이리APT 건너편 동산, 부동산, 매매, 매매 대표 김원덕 ☎(062)267-8943	하남우리가족치과 우산동 하남주공7단지 먹자골목 치과, 치과, 치과, 치과, 치과, 치과 치과, 치과, 치과, 치과, 치과, 치과 대표 김원덕 ☎(062)861-5050
목포플라워 목포 용당동 1155-11번지 대표 김광선 ☎(061)278-6000	포스윌(주) 화순읍 일심리 670번지 태양, 태양, 태양, 태양, 태양, 태양 태양, 태양, 태양, 태양, 태양, 태양 대표 정유진 ☎(016)609-7078	두리문화사 금동동 구시청사거리 화서빌딩 고, 고, 고, 고, 고, 고, 고 고, 고, 고, 고, 고, 고, 고 대표 김원덕 ☎(062)228-9708	르네상스정원전문점 금호동 코이로아트센터앞 대표 김원덕, 문연순 ☎(062)382-3852	삼각근로자대기소 삼각동 31사단정문앞건너편 건축, 건축, 건축, 건축, 건축, 건축 건축, 건축, 건축, 건축, 건축, 건축 ☎(062)433-7779	찬디아지 구동 광주공영앞 최고, 최고, 최고, 최고, 최고, 최고 최고, 최고, 최고, 최고, 최고, 최고 대표 황재호 ☎(062)851-9592	한미여행사 대인동 반도정자상가 건너편 국내, 해외, 해외, 해외, 해외, 해외 국내, 해외, 해외, 해외, 해외, 해외 대표 김원덕 ☎(062)224-8004	돈배우거지탕 신정동 하남주공7단지 먹자골목 돈배우, 돈배우, 돈배우, 돈배우, 돈배우 돈배우, 돈배우, 돈배우, 돈배우, 돈배우 대표 김원덕 ☎(062)953-4889	한빛결혼상담소 일바우거리에서 북구청우로300M지점 국제, 국내, 초, 재혼, 재혼 대표 이태수 ☎(062)521-3060