



### 실전클리닉 & 즐거운 골프

# 두발 모으고 반스윙하면 임팩트 감각 "확실"

재미교포 김벌리 김(15)이 100년이 넘는 전통을 자랑하는 미국여자아마추어골프선수권대회에서 최연소 챔피언에 등극하는 기쁨을 토했다.

하와이 태생의 김벌리 김은 지난 14일 미국 오리건주에서 36홀째 플레이 방식으로 열린 US여자아마추어골프선수권대회 결승서 독일의 카타리야 샬렌베르크를 꺾고 우승을 일궜다. 만 15세의 나이로 최연소 우승이라는 기록을 경신한 것이다.

이렇듯 훌륭한 후배들이 뒤를 받쳐주기 때문에 LPGA 무대에서 한국여인들의 위상은 날로 높아지고 있다. LPGA 대회 우승권에는 항상 한국여자들이 거론된다.

이같은 결과에는 조기교육의 열기가 단단히 한 몫을 하고 있다. 어렸을 적부터 골프에 대한 이해와 적응력을 키워 LPGA무대로 진출하기 때문이다.

다른 운동도 마찬가지겠지만 골프는 특히 '근육 기억 운동'이기 때문에 유연성과 이해력이 풍부한 어렸을 적부터 하는 것이 유리하다는 것이 전문가들의 견해다. 주말골퍼들도 마찬가지. 골프 입문을 망설이는 예비 골퍼들은 기왕 골프를 하려면 유연성과 체력이 자하되기 전에 하루라도 빨리 시작하는 것이 싱글이나 루우 핸디캡과가 되는 길임을 명심해야 한다.

이번주 골프클리닉은 45세의 헤어디자이너인 지천권(동구 계림동)씨가 찾았다. 5년 경력에 보기플레

## 지나치게 머리고정하면 어깨턴 방해·오버스윙 유발 드라이버 샷, 테이크 백할때 길게 빼야 슬라이스 막아

이를 하는 지씨는 최근 사업상 5개월 정도 클럽을 잡지 못해 모든 샷이 엉망이 됐다며 용기를 냈다.

김진철 프로는 지씨의 어프로치부터 살펴보았다. 지씨는 어프로치 어드레스에서 오른발을 체중을 싣고 타켓을 향해 너무 오픈돼 있어 불안한 자세를 연출했다.

김 프로는 어프로치에서 가장 중요한 것은 타켓 방향과 90도가 되게 선 다음 왼발을 뒤로 약간 뺀 뒤 오픈하고 체중을 왼발에 두는 것을 항상 기억해야 한다고 말했다. 그래야만 체중이동을 하지 않고 정확한 샷을 할 수 있게 된다는 것. 또 지씨는 클럽페이스를 너무 닫아버리기 때문에 정확한 거리를 보내지 못하는 등 거리 조절에 어려움을 겪는다고 말했다. 김 프로는 피칭이나 샌드의 페이스를 열고 깎아치는 어프로치 샷을 권했다. 그래야만 그린위에서 공이 구르는 거리를 줄일 수 있게 되고 정확한 어프로치를 할 수 있다고 설명했다.

지씨는 체중을 왼발에 두고 페이스를 열고 하는 스윙에 대해 처음에는 적응을 하지 못했으나 10여분

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

개선되지 않자 김프로는 두발을 모으고 팔로만 임팩트를 하는 '반스윙'을 하도록 했다. 반스윙을 하면서 임팩트 감각을 찾게된 지씨는 자연스럽게 정상적인 스윙에서 보다 향상된 스윙감을 갖게 됐다.

김 프로는 지 씨에게 어드레스에서 코킹을 먼저 한 다음 볼 자세를 만드는 것이 아마추어들에게는 도움이 된다고 지적했다. 특히 아이언 샷이나 드라이버 샷 모두 다운스윙에서 오른팔이 자신의 오른쪽 골반에 닿을 듯이 몸 중심에 붙어서 샷을 해야만 체중이 실리고 정확한 샷을 할 수 있다고 말했다.

아이언 샷에 대한 감각을 익힌 지씨는 드라이버 샷에 대한 자문도 구했다.

김 프로는 지 씨가 어드레스에서 드라이버를 급격하게 들어올리기 때문에 슬라이스가 나거나 왼쪽으로 감기는 풀샷이 발생한다며 어드레스에서 테이크백을 할 때 드라이버를 길게 빼면서 어깨 턴이 되도록 해야만 슬라이스나 감기는 샷을 방지할 수 있다고 지적했다.

김 프로는 골프 스윙은 원을 크게 그리면 그릴수록 비거리를 얻을 수 있다는 것을 명심하고 원을 크게 그리는 스윙을 구사하는 것이 유리하다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진 = /나영주기자 mjna@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 (승원대학 겸임교수)



▲드라이버를 어깨에 매는 지씨의 잘못된 틱자세(위)와 코킹과 어깨턴을 통해 왼팔이 쪽 피진 자연스러운 틱자세(아래).

▲정확한 거리를 확보하기 위한 어프로치를 위해서는 클럽페이스를 닫지(위) 말고 열어야 한다.(아래)

▲두발을 모으고 반스윙을 하는 것은 오랜만에 연습장을 찾았을 때 스윙감각과 임팩트 감각을 찾을 수 있는 적절한 연습방법이다.

▲오른발에 체중이 걸려있으며 왼발이 너무 오픈된 잘못된 어프로치 자세.

▲김진철 프로가 클럽을 릴리스 하지 않고 그대로 밀어올리는 어프로치 자세를 지도하고 있다.

작은 만남 큰 기쁨  
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<b>개업·성업 안내</b> 구독신청 및 배급사고는 본사 시판부(062)222-8111	<b>(주)명설차</b> 순천 송림면 신령리 송림사입구 만화촌 있는 기차역에서 차로 5분 대표 김동원 ☎(016)682-1945	<b>늘부점할리리김비</b> 매곡동 산성APT건너편 한리리(가)를 모퉁이 행이신삼삼 장성물 다하여 모시겠습니다 ☎(062)573-9280	<b>(주)현대종합상조회본부</b> 중흥동 현대백화점앞편 3층 정비서비스 생활수요서비스 현대종합상조회본부 ☎(062)226-6060	<b>축산사랑학동점</b> 축산사랑학동점 대표 김재현 ☎(062)264-5566	<b>영양특전낙지골</b> 두암동 DCM의 두암동 빅마켓이 가깝습니다 낙지골을 맛보실 낙지골을 맛보실 ☎(062)264-5566	<b>웅진코웨이이용봉지국</b> 중흥동 광주역인 한국시멘트빌딩2층 웅진코웨이 이용봉지국 ☎(062)525-0138	<b>아주커티너</b> 도천동 340-1번지 보헤미안주유소 중고기매입, 주문제작 임대전문 ☎(062)955-4100	
	<b>한양승업개발전문점</b> 운암동 산성APT정문앞 2층 한양승업개발전문점 대표 김경인 ☎(062)529-9944	<b>대산종합기업</b> 광산구 신성동 신성교회앞 대산종합기업 대표 김덕기 ☎(062)959-3777	<b>개순이김밥롯데점</b> 북동 롯데백화점건너편 개순이김밥롯데점 대표 이강호 ☎(062)521-2580	<b>최고부</b> 문흥동 대표 최희진 ☎(062)263-1116	<b>매곡점업소</b> 매곡동 산성APT3차원 대표 김재현 ☎(062)573-1092	<b>아름다운환의원</b> 두암동 미리보시거리 아름다운환의원 대표 김민철 ☎(062)268-7975	<b>현월세상-다있네!!</b> 쌍촌동 한국병원 옆 미원테크빌딩가 다있네!! 대표 김민철 ☎(062)373-1035	
<b>미식가</b> 고흥군 을서면리 고흥농협중앙회 대표 오미혜 ☎(061)834-3777	<b>한우농가</b> 화순읍 임산리 보석랜드1층 한우농가 대표 김민철 ☎(061)374-0092	<b>우정스포츠학원</b> 광주역 한빛교회앞 우정스포츠학원 대표 송민희 ☎(062)521-9747	<b>KTF디딤넷</b> 중흥동 광주역인 한국시멘트빌딩3층 KTF디딤넷 대표 김민철 ☎(0505)608-1001	<b>약산철학원</b> 양산동 두레동 산성2층 약산철학원 대표 김민철 ☎(062)574-2338	<b>왕자관</b> 남성동 642-2번지 왕자관 대표 김민철 ☎(062)368-0840	<b>에덴공인중개사</b> 일곡동 일신초등학교앞 에덴공인중개사 대표 김민철 ☎(010)7288-4351	<b>연산반점</b> 쌍촌동 한국병원 옆 연산반점 대표 이기수 ☎(062)385-1588	<b>현대웰빙식당</b> 기동동 무등파크맨션 정문앞 현대웰빙식당 대표 배승만 ☎(062)268-8178
<b>한솔희마트</b> 고흥군 을서면리 한솔희마트 대표 김민철 ☎(061)832-2661	<b>목포간병센터</b> 목포 신성동 코리나1사 목포간병센터 대표 김민철 ☎(061)274-3369	<b>두레점</b> 중흥동 현대백화점 앞편 두레점 대표 김민철 ☎(062)251-1353	<b>한국댄스스포츠스쿨</b> 중흥동 현대백화점 앞편 한국댄스스포츠스쿨 대표 주영규 ☎(062)526-3950	<b>다홍이간증기전문점</b> 양산동 시장동 다홍이간증기전문점 대표 김민철 ☎(062)572-0079	<b>대감철국점</b> 중흥동 원예농원가 대감철국점 대표 조이순 ☎(062)514-9233	<b>광제당한양국</b> 복선동 포스코APT앞 광제당한양국 대표 김민철 ☎(010)9477-4063	<b>대흥회관</b> 전대후문 북계도로 농협앞 대흥회관 대표 김민철 ☎(062)265-5677	<b>연산반점</b> 쌍촌동 한국병원 옆 연산반점 대표 이기수 ☎(062)381-5910
<b>무영쌀밥정식</b> 목포 신성동 청동명정식 무영쌀밥정식 대표 김민철 ☎(061)284-3836	<b>24시통발간자랑점</b> 내림동 기아자동차2층 24시통발간자랑점 대표 김민철 ☎(062)384-0073	<b>본사랑</b> 계림동 구월도원 두산이퍼트빌딩 본사랑 대표 김민철 ☎(062)225-1548	<b>부동산114</b> 중흥동 원예농원 가 부동산114 대표 김민철 ☎(062)511-1533	<b>(주)지원건설인력대기소</b> 화동 그림프리관앞 (주)지원건설인력대기소 대표 김민철 ☎(062)222-2599	<b>봉선골점점</b> 복선동 봉선주유소 봉선골점점 대표 김민철 ☎(062)651-0807	<b>맛고울정음리전문점</b> 화동1동 농협 옆 맛고울정음리전문점 대표 김민철 ☎(062)375-1127	<b>화석시대들판구이</b> 진월동 우리은행건너 화석시대들판구이 대표 김민철 ☎(062)676-2340	<b>유형정음리화합실</b> 중흥동 원예농원가 유형정음리화합실 대표 김민철 ☎(011)606-8811
<b>요섭건강원</b> 목포 신성동 구지유시정음리 요섭건강원 대표 김민철 ☎(061)242-9584	<b>키트산전문지사</b> 우산동 통신고건너편 키트산전문지사 대표 김민철 ☎(062)531-1778	<b>늘조은맛!</b> 주월동 송림맨션앞 늘조은맛! 대표 김민철 ☎(062)673-0776	<b>백제의원</b> 중흥동 현대백화점 앞편 백제의원 대표 김민철 ☎(062)529-5288	<b>진승주방기구</b> 양산동 진승주방기구 진승주방기구 대표 최덕진 ☎(062)234-9991	<b>가든뷰티랜드</b> 계림동 광고에서 구역가 가든뷰티랜드 대표 김민철 ☎(062)224-8858	<b>옛날양동시정음점</b> 두암동 삼성골프코스 옛날양동시정음점 대표 김민철 ☎(062)268-9229	<b>사랑방송정시정음점</b> 송정동 국민은행가 사랑방송정시정음점 대표 김민철 ☎(062)942-2918	<b>한국석재산업</b> 하남동 한국석재산업 한국석재산업 대표 김민철 ☎(062)953-4141