


**실전클리닉 & 즐거운 골프**

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

# 지나친 머리고정 오히려 빠른 스윙 방해



최경주(36·나이키 골프)가 지난 30일 끝난 PGA 크라이슬러챔피언십 골프대회에서 우승하며 내년 투어 카드를 손에 넣었다. 또한 아시아인으로서는 최초로 통산 4승의 금자탑을 세웠다.

최경주는 이번 대회에서 나이키의 사각형 드라이버를 사용해 안정된 비거리와 퍼어웨이 안착률을 보였으며 지난 8월초부터 스윙을 고치는 작업을 통해 우승을 하게 됐다고 말했다.

최경주는 스윙 교정은 8주가 지나야 어느정도 효과가 나온다면 끝없는 노력이 곧 우승으로 이어졌음을 보여줬다. 이에 앞서 열린 LPGA 투어 코오롱-하나은행챔피언십 대회에서 우승한 '열정' 골퍼 홍진주(23·이동수패션)도 지난 겨울 동계훈련을 하면서 스윙을 교정한 것이 올 시즌 2승을 거두는 밑거름이 됐다고 말했다.

이처럼 세계경상에 선 선수들도 항상 자신의 스윙을 점검하고 교정하며 한 걸음씩 성장을 향해 나아가고 있다. 하물며 주말 골퍼들은 어떻겠는가. 일주일에 1~2회 연습장에 서 연습한 후 주말에 필드에 나가 스코어가 좋지 않다고 늘두리를 하는 것은 어불성설이다. 쉽게 얻어지는 것은 없다. 특히 골프는 '근육 기억운동'이기 때문에 연습을 하지 않으면 좋은 스윙을 가질 수 없다. 연습장에 갈 수 없다면 담요를 깔고 페팅연습을 하거나 어깨 터이나 하체강화 훈련이라도 하면 실전에도 도움이 된다.

이번 주 골프클리닉은 최윤경(여·33·북구 문흥동)씨가 노크를 했다. 1년 구력이지만 필드에 자주 나서지 않아 스코어는 100을 기록하는 초보골퍼.

## 드라이버 어드레스때 몸과 공의 간격은?

### 클럽 놓고 손잡이 3분의 1지점 원발 뒷꿈치에 오도록

거리가 나지 않고 볼이 뜨지 않아 도움을 청했다. 어프로치를 지켜보던 김 프로는 최 씨의 어드레스로부터 교정에 들어갔다. 최씨는 어드레스의 기본인 핸드퍼스트와 원발에 체중이 실리지 않아 공이 뜨지 않는 데다 정확성이 떨어졌다.

김 프로는 어프로치의 공식은 핸드퍼스트와 원발에 체중을 싣고 공은 오른발에 놓는것이라고 강조했다. 특히 날씨가 추워지면서 잔디가 젊어졌기 때문에 그린 주변에서 리너너포로치를 사용해야 하는데 이같은 어프로치 공식을 철저히 지켜야 한다고 말했다.

김 프로는 어프로치에서 핸드퍼스트가 되지 않으면 클럽 헤드로 공을 파울리게 돼 정확성이 떨어지고 뒷땅동 미스샷의 원인이 된다고 설명했다.

10여분이 지나지 않아 최씨의 어프로치 샷은 부드럽고 정확한 스윙을 갖게 됐다. 기분이 좋아진 최씨는 7번 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다.

최씨의 스윙을 지켜보던 김 프로는 어깨인이 되지 않고, 머리가 어드레스부터 스윙때까지 일관되게 고정돼 있어 강하고 빠른 스윙을 방해하고 있다고 지적했다.

김 프로는 아마추어 골퍼들, 특히 여성 골퍼들은

처음 교습을 받을 때 '머리를 고정해라'는 지도를 천금처럼 여기고 있어 자신의 스윙을 방해 하고 있다고 말했다.

김 프로는 물론 머리 고정은 지켜져야 하지만 어드레스에서 공의 뒤틀림을 보고, 스윙을 할 때 자연스럽게 움직였다가 다시 고정되는 자세를 취해야만 체중이 동과 어깨인이 이뤄진다고 말했다.

김 프로의 지적을 받은 최 씨는 처음에는 머리 고정에 대한 이해가 엉길려 샷의 중심을 잡지 못했으나 연습을 통해 머리고정에 대한 고정관념을 버리자 웰씬 편한 스윙을 구사하게 됐다.

또한 김 프로는 머리를 지나치게 고정시키고 있어 어깨 터이 되지 않고, 다운스윙에서도 클럽헤드가 먼저 풀리는 악순환을 되풀이 하게 된다고 말했다.

원리를 이해하게 된 최 씨는 부드러운 어깨 터과 다운스윙에서 클럽손잡이가 먼저 내려오는 스윙을 하게 됐다. 김 프로는 최 씨가 유연성이 뛰어나고 이해력이 좋아 단 시간에 좋은 스윙을 하게 됐다고 칭찬을 아끼지 않았다.

한 가지라도 더 배워가려는 최씨는 김 프로에게 우드와 드라이버에 대한 조언도 부탁했다. 최씨는 드라



이버 어드레스에서 몸과 공의 올 바른 간격을 물었다. 김 프로는 연습장에서 공에 드라이버 헤드를 놓고 클럽 손잡이 3분의 1지점에 원발 뒷꿈치가 오도록 하는 것이 가장 이상적인 간격이라고 설명했다.

어슴프레 알고 있던 최씨는 김 프로의 설명에 확신을 갖고 자신감 넘친 스윙을 했고, 결과는 '굿샷'으로 이어졌다.

김 프로는 여성들의 경우 힘이 없기 때문에 그저 공을 맞추려고만 하는데 이같은 스윙은 결코 발전을 가져올 수 없기 때문에 빠른 스윙과 강한 임팩트를 낼 수 있도록 연습장에서 강한 스윙연습을 해야 한다고 강조했다.

이를 위해서는 다운스윙에서 임팩트까지 스윙 스피드를 늦추지 않고 그대로 지나간다는 생각으로 스윙을 하면 된다고 조언했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 (성희대학 교수)



▲스윙에 따라 자연스럽게 머리를 이동시켜 주면 체중이동과 어깨 터 등이 이뤄져 좋은 스윙을 할 수 있다.

▲잘못된 머리 고정(왼쪽)은 좋은 스윙을 방해한다. 스윙에 따라 자연스럽게 머리를 이동시켜줘야 올바른 스윙을 할 수 있다(오른쪽).

▲지나친 머리 고정으로 어깨 터이 되지 않은 테이크 백(왼쪽)과 어깨 터·체중이동이 이뤄진 올바른 자세.

▲테이크 백은 손목을 중심으로 클럽헤드를 일직선이 되도록 밀어줘야 한다.

**작은만남 큰기쁨**  
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

## 개업·성업 안내

구독신청 및 매달사고는 —  
본사 시판부(062)222-8111

**알 해 외 과 의 원**  
목포 신안군 감리면 학교리 662-1번지  
대표 신재호 ☎(061)717-7583

**보성식당**  
순천 장천동 80-15번지  
개장백화점, 맞교점, 서대회, 낙지볶음 ☎(061)745-0498

**문화신협양산지소**  
임시동 현진동 이바밀집 능암암 산한미드재생재산 키드제크기상연대  
월마트 편의점, 편의점, 편의점 ☎(062)266-4150

**신안새우젓**  
남구 남성동 539-7번지  
새우젓주자체치젓 순수한 국산만 취급  
대표 이순례 ☎(011)9083-1428

**천지(天地)**  
황금동 밀리오레스-편 피레스호텔  
한식·한방 전문음식점 단체예약은행  
대표 오명숙 ☎(062)226-9084

**VERVE JAZZ BAR**  
용인구 경인로 100번지 2층  
재즈의 산을, 혼술과 따뜻해지는 재즈바  
Beer, Whisky, Wine, Cocktail  
대표 오명숙 ☎(062)528-5003

**리틀파스어학원**  
진월동 협진체육관 2층  
Little Fox 어학원  
원장 이정태 ☎(062)671-0595

**진 도 횟 집**  
목포 수진동 선현회타운  
연화체원이 최고의 최선의 서비스  
대표 박태호 ☎(061)242-9559

**가마골이구풀**  
순천 장천동 순천시장암골목  
대표 정재건 ☎(061)752-9106

**무 안 횟 집**  
두암동 88네이스토리점간-편 머자골목  
풀이우리는 이사고시, 카조로, 낙지오리  
자연산 산자작송과, 등탕회개미와 햇연  
대표 정장복 ☎(062)267-6262

**영화루**  
두암동 동이시장앞  
최고의 맛과 서비스, 신선배당  
대표 정장복 ☎(062)263-2018

**청량보쌈**  
두암동 시민바스터널길목 백사장  
강자는 청량보쌈, 맛집, 맛집  
대표 오미나 ☎(062)267-7003

**코 코 바 두 일 절**  
두암동 라인동신 APT 7동문앞  
1세부터 10세까지 즐기고 놀고  
대표 최유숙 ☎(062)251-6663

**대길공인증개사**  
봉선동 모이마차상가  
APT, 상가, 토지, 투자상담  
대표 박경순 ☎(062)654-3656

**배드민턴스포츠**  
고통을 끌어리 차이나타운  
가정브랜드(미네스 주방, 모아칼국수)  
리큅, 페일의류, 세탁, 유니폼 취급  
☎(011)9614-9559

**황 태 골**  
고통군 남계리 축현면  
상가, 무역재래 등 편의점, 생활必需  
대표 신영희 ☎(061)834-0660

**백제유료작업소**  
목포 축동동 선창가암  
선원마을로수 회화대 도매상  
대표 박창식 ☎(061)245-4472

**양산한수학교실**  
양산 GS자이 APT 및 사거리 3층  
수도별 맞춤학습  
원장 김용석 ☎(062)572-8209

**호남문화사**  
불암동 111번지  
족보관, 간판, 일반인쇄물 전문  
대표 오동영 ☎(062)223-8110

**e-쁘지 모두알점**  
구문전역사회원으로 당첨권  
별장 디자인 고급주택  
대표 유희준 ☎(062)282-7978

**화이터장터세고시**  
주문통 기업행사 및 상인, 지역민  
자연산물, 해산물, 경품모임 예방행  
대표 신복록 ☎(062)876-5691

**소문난식당**  
고준군 서리 대나들길 1-1  
상반기 서회, 낙지, 주제전  
대표 조인숙 ☎(061)833-7787

**무영쌈밥점식**  
목포 삼동 성동령면  
정성을 다하여 모시겠습니다  
대표 임수진 ☎(061)284-3836

**월홍기든**  
영광 영광읍 대신지구  
평화, 오수정, 오수정, 물류, 추어탕  
대표 김양열 ☎(061)351-5677

**타이어박스**  
신수동 산수오거리 산수고교  
풀이마을 템파이 페인트  
대표 배순주 ☎(062)263-5999

**김금오리(봉주본점)**  
양산 베이트포트문인  
상반기 페인트 페인트  
대표 김금오리 ☎(062)572-5282

**팔 쥐 네 팔 죽**  
임동 개개이기 가기점맞은편  
풀이마을 페인트 페인트  
대표 김정선 ☎(062)524-0406

**베이비아울렛**  
성동 운동장과 경찰관찰대  
한정판을 위한  
대표 김정선 ☎(062)942-3200

**(유한회사)농사마트**  
고통읍 남계리 840-1번지  
제작자: 김기현  
대표 유현식, 유용  
☎(061)834-9559

**시민 이용원**  
순천 장천동 시민리  
친환경 서비스  
대표 이옹석 ☎(061)744-8666

**목포우리병원**  
목포시 동명동 능원암  
지보, 산재, 산재 전문병원  
대표 양경미 ☎(061)278-7575

**해 질 무 령**  
영광군 영광읍 험평리 국립과립  
마운틴리조트, 산수유원  
대표 양경미 ☎(061)353-3885

**엑스포타운**  
화동 전대병원  
회사용, 결혼용, 이주용  
개업기념, 회감, 칠순기념  
대표 양경미 ☎(062)226-4242

**낙 지 사 랑**  
진월동 구박마트  
낙지초무침, 낙지초무침, 치킨초무침  
대표 양경미 ☎(062)676-5250

**24시동빠김자랑·샘**  
내일동 기아자동차 제2공장  
낙지초무침, 낙지초무침, 치킨초무침  
대표 양경미 ☎(062)384-0073

**녹동영성회전**  
고통군 도로를 누운다 광장  
돌농장 경기장과 경기장  
대표 이경희 ☎(061)842-3914

**참사랑한의원**  
목포 신민군 암례면 학교리 663-7번지  
대표 나영희 ☎(061)271-5155

**요술건강원**  
목포 신동동 구자유시장  
화성동 대형마트  
대표 이성표 ☎(061)242-9584

**수향촌**  
영광군 남천리 일광동도  
화성동 대형마트  
대표 이성표 ☎(061)835-5999

**한우골**  
금호동 사봉동길건너편  
한자골목  
한우생고, 진문점, 연회식원  
대표 고칠순 ☎(062)371-8284

**양자강**  
진월동 한신 APT 상가 2층  
증정모임  
대표 고칠순 ☎(062)671-3080

**산그린황토산업**  
충장로 4가 금남빌딩 1005호  
황토침대, 황토침대, 부동산  
대표 안승연 ☎(017)805-2277

**매직터치**  
종합운동장과 경기장  
광이국립경기장  
대표 안승연 ☎(062)855-7282

**진도회세고시**  
두암동 두암동서관거리  
두암동 우체국  
시민센터  
대표 김재