



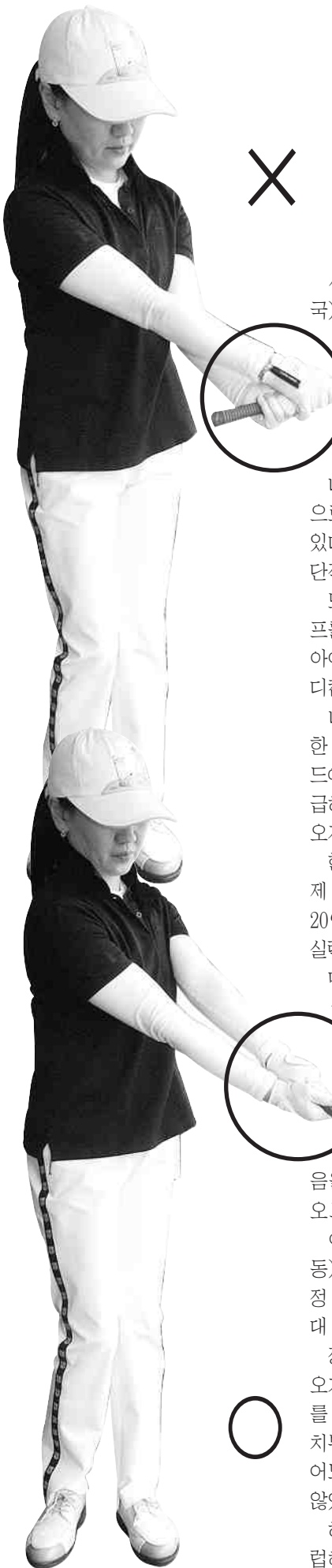
실전클리닉 & 즐거운 골프

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.



슬라이스·훅 구질 잡으려면?

× 톱에서 클럽헤드 타깃 방향으로 향해야 예방



세계 골프의 거장 잭 니클로스(67·미국)가 최근 한국을 찾아 "한국 여자 골퍼들이 미국을 지배하고 있다"면서 미국여자프로골프(LPGA) 투어에서 활약하는 한국 선수의 활약을 높이 평가했다.

니클로스는 특히 한국 여자들은 세계적으로 인기가 많고, 미국 무대를 장악하고 있다"고 말해 한국여자 골퍼들의 위상을 단적으로 말했다.

또한 니클로스는 아마추어 골퍼들이 골프를 잘 치기 위해서는 "자신을 정확히 알아야 한다. 자신의 실력을 제대로 알면 핸디캡을 줄일 수 있다"고 조언했다.

니클로스의 이말은 아마추어 골퍼들이 한 번쯤 음미해 볼 필요가 있다. 주말에 필드에 나가 스코어에 연연하고, 내기에 급급하다가 스트레스 한 톨 보따리 안고 돌아오지는 않는가?

한 번쯤 스스로에게 물어보아야 한다. 실제 아마추어 골퍼들중 보기플레이어는 20%도 되지 않는다고 하니 구타어 자신의 실력을 부풀리거나 실망할 필요는 없다.

마음에 맞는 동반자들과 푸르른 대자연의 감상을 하고, 즐거운 이야기 꽃을 피우면서 즐기는 라운딩을 한다면 보약을 먹는 것보다 낫을 수 있다.

욕심을 버리고 자신에 충실한 골퍼를 즐겨보는 것은 어떨까? 말처럼 쉽지는 않겠지만 조금만 마음을 비우면 의외로 스코어도 잘나오고 기분좋은 골프를 즐길 수 있다.

이번호는 정미경 (40·서구 치평동) 주부가 골퍼클리닉을 노크했다. 정 씨는 골프에 입문한지 1년 된 90대 후반의 초보 골퍼.

정 씨는 "1년이 다 되도록 100대를 오가는 스코어를 줄이기 위해 김진철 프로를 찾았다"며 기대감을 나타냈다. 어프로치부터 점검에 들어간 김 프로는 정 씨의 어드레스나 자세가 좋다고 칭찬을 아끼지 않았다.

하지만 정씨는 어프로치 피니쉬에서 클럽헤드가 탄이 되는 잘못된 습관을 보였다. 김 프로는 어프로치에서 클럽헤드가 탄이 되면 훅이 발생하기 때문에 그대로 직선으로 들려진 상태를 유지해야 한다고

손목코킹·어깨턴 익히려면 하프스윙 연습 도움

어프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

말했다. 특히 김프로는 어프로치 샷을 할 때는 손목 사용을 되도록 자제해야만 정확하고 부드러운 어프로치를 할 수 있다고 말했다.

김프로의 지적을 받은 정 씨는 곧바로 탄이 없는 어프로치샷을 보여주는 감각을 발휘했다. 어프로치에서 칭찬을 받은 정씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다.

자신감 있게 스윙을 한 정씨의 아이언 샷은 코킹이 되지 않은데다 어깨턴이 발생하지 않아 심한 슬라이스 구질을 보였다.

신장이 큰 정 씨는 스윙 케도등 기본적인 자세가 잘 갖춰져 있었으나 톱에서 코킹이 발생하지 않고 그대로 다운스윙을 시작하기 때문에 슬라이스가 심했다. 또 톱에서 클럽헤드가 타깃방향을 향해야 하는데 슬라이스 방향으로 향해 있어 다운스윙 발생초기부터 슬라이스 구질을 생산하는

잘못된 동작을 보였다. 김프로는 톱에서 클럽헤드의 방향은 항상 타깃을 향해야 하는데 슬라이스나 훅방향을 향할 경우 구질은 대부분 슬라이스나 훅으로 이어지게 된다고 말했다.

김프로는 손목코킹을 바로잡고 슬라이스를 방지하기 위해서는 하프스윙 연습방법을 권했다. 하프스윙을 통해 손목코킹 감각을 익히고 어깨 턴에 대한 감각까지 익힐 수 있다는 것이 김 프로의 설명. 여기에 두발을 모으고 하프스윙을 하게 되면 좀 더 강한 임팩트와 함께 코킹과 턴에 대한 감각을 쉽게 익힐 수 있다고 말했다.

김프로는 연습장에서 무턱대고 공을 때리기 위해 풀스윙 연습을 하는 것 보다 적절한 시간 배분을 통해 하프스윙 10여분, 풀스윙을 20분 정도의 연습은 실력향상에 큰 도움이 된다고 말했다. 특히 하프스윙을 하게 되면 올바른 코킹과 릴리스 턴, 어

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지

프로치 샷, 손목 사용 자제해야 정확성 유지



▲어프로치 피니쉬에서 클럽을 던진 잘못된 동작(위쪽)과 타깃방향으로 밀어올린 잘된 동작.



▲테이크 백에서 톱에 이룰때 손목코킹이 안된 동작(왼쪽)과 손목코킹과 어깨턴이 된 잘된 동작.

▲어깨턴, 손목코킹, 릴리스 턴 감각을 익히는데 도움이 되는 두발 모으고 하프스윙.

▲슬라이스를 바로잡기 위해서는 또 하나의 공을 놓고 그 공을 맞추지 않게 인사이드 스윙을 하면 된다.

▲톱에서 클럽헤드가 슬라이스 방향을 가리키는 잘못된 동작(위쪽)과 타깃 방향을 가리키는 잘된 동작.

지도 = 프로골퍼 김진철

작은 만남 큰 기쁨  
광주일보 친절할 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

**개업·성업 안내**

구독신청 및 배달사고는  
본사 시편부(062)222-8111

**젤존돼이지호남체인본부**  
산정동 KT광산지점 하남불림장점  
체인점장권순진/서남부권목포달포점  
국내산 돼이치 참숯함토기마구이  
☎(062)951-8305

**성군관한문학원**  
운남동 마트맨미트건너 신발나22층  
한문: 추구, 사자소학, 사서삼경  
서예: 한글, 한문서예  
☎(062)955-9766

**최고루두암점**  
두암동 무등과1차외 위마트사이 청명국밥점  
광주의 대표주자,최고를 지향하는 최고루  
최고재료·최고주방장 전화주문실 신속배달  
☎(062)1577-8552

**굿모닝부동산사무소**  
용봉동 전철우당면2나-3층  
토지개발APT,상가 임대·경매·공매전문  
☎(010)6438-4455

**연예인라이브포차**  
풍향동 서방사거리 국민은행앞  
MBC개그이전 연속출연  
국내최초의 유명형 포차의 분위기를 느껴보세요  
☎(062)531-1232

**상운소머리국밥**  
월계동 월계초교사거리 미운틴마트앞  
소머리국밥전문  
대표 박영덕  
☎(062)973-3536

**곽내과**  
두암동 현대1차입구 동촌영 현대빌딩2층  
내과,소아과,위대장내과(경수면, 복부민초음파)  
혈액종합검사,물리치료실 전문의원  
☎(062)266-2475

**가도회수산**  
월곡동 금호APT앞골목  
활어회,민물장어구이,이구찜전문  
대표 황인봉  
☎(062)954-0885

**두암현대실내골프연습장**  
두암동 현대1차@관리사무소지하  
초보·중급골퍼 실용골퍼,선수지명생  
정통레스골프스쿨 회원수시모집  
☎(062)269-6730

**만인드림방수**  
우산동 귀기소에서 대주@가는 도로변  
각종 페인트,방수페인트시공,방수제  
백화점  
대표 오병호  
☎(062)263-8569

**땡큐당구장**  
양산동 우미APT앞  
최신당구대설치,휴식공간,편안한실내환경  
대표 공문갑  
☎(062)571-2030

**고구려캐피탈**  
회정동  
대표 신진옥  
☎(062)385-5810

**민속식당**  
동명동 전남여고뒷편  
회무침,생선매운탕전문  
대표 공영미  
☎(062)234-7495

**은누리세브란스약국**  
금호동 서광병원옆  
최선을 다하는 약국  
대표 김연숙  
☎(062)372-2124

**신창스튜디오**  
신창동 신창중학교후문앞  
코닥현상소 신창·신가점  
5분완성'가족사진, 아기사진촬영'  
☎(062)959-5772

**동해도(구,대송)**  
쌍촌동 현대전철역에서 운전저수지쪽  
일식전문점  
대표 김성수  
☎(062)372-5262

**희소식 수료 합격과정**

기성주부 실업자 자영업자

**공인중개사 주택관리사**

수강료 환급  
출석률 80%이상시 수업료의 50%를 지원합니다.  
※고용보험 가입 무관※

전국 최강의 강사진  
공인중개사/주택관리사  
※유명 출판사 저자 직강※

탁월한 합격 시스템  
●출결관리 ●학습성취도에따른 개별 분석지도  
●지습실, 사물함 무료 사용

입학료 1위 **A+ 현대고시학원** 236-2467~8  
(동부경찰서 옆)

=행차부는 2011년까지 공무원 51,223명을 증원 할 계획이다=

**7.9 공무원 완전 대비**

기술직렬 ... 행정직렬 ... 공안직렬

시험 서울 지방직: 7월 8일 시행 1723명 \*전남: 6월 23일 161명  
안내 전북 지방직: 제2회 9급 행정, 사회복지·사서: 9월 8일 131명 공채  
※전남지방 7·9급 행정직 후보기 시험 시행 예정

※ 후반기 각 시·도별 9급 교육행정직 9월~11월 시행, 합격응유 ※

개강: 5월 1일 주 야(휴일)반 모집 \*정규이론반: 주간 2개월 야간 3개월 완성  
\*핵심이론+문제풀이반 4주완성진행

무등고시학원 광주 동부경찰서 뒤 (중앙초교 후문앞)  
☎ 222-4560

2007년 국가직, 지방직 시험합격= 한빛에있다! www.hanbitgosi.co.kr

**7.9 공무원 올해부터 5년간 5만명증원**

개설직종행정직, 교육행정직, 사무직, 법집행, 검찰직, 사회복지, 군무원, 교정직, 농림직, 전산직, 보건직, 출입관리직, 기술직

이론반 (2개월완성) 서울시(양천·문체부) (1개월완성)

능률직 4월 23일 전국직 1차시험 \*공무원 고수합격 - 절대합격반 \*이론+문제풀이반 \*서울고(행정직 20명), 서울사(경찰 2명) \*시험장(지방)은 행정 직(합수)기간: 4월 25일 - 시험전(지방)

**한빛공무원학원 개강 5월 1일**  
(홀/짝수반 매일 첫진도 개강)  
전남대 후문 북구청 건너편 ☎234-0234