실전클리닉 & 즐거운 골프

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.

비거리 늘리려면?

다운스윙때 오른손 손목 턴하며 공때려야

여성골퍼 클럽 절반잡고 오른손 하프스윙 연습을

테이크 백에서 어깨턴 충분히 이뤄져야 체중 이동

▲어깨 회전이 안돼 체중이 왼발에 남아있는 잘못된 자세(위쪽)와 충분한 어깨 회전과 체중이 오른쪽 발에 이동된 올바른 동작.

지난 21일 6년 동안 첫 우승에 목말랐던 이정연(28)이 또 정상 문턱에서 좌절했다.

이정연은 미국여자프로골프(LPGA) 투어 사이베이스클래식 최종 라운드에서 2타차 리드를 지키지 못하고 로레나 오초아(멕시코)에 역전 우승을 내줬다.

오초아에 2타 앞선 단독 선두로 마지막 라운드를 맞은 이정연은 버디 1개와 보기 2개를 묶 1오버파 73타를 기록해 최종 라운드에서 4언더파 68타를 때린 오초아에게 3타 뒤져 준우승에 머물렀다.

2002년 LPGA 투어에 발을 디딘 이후 6년 동안 통산 다섯 번째 준우승.

1, 2라운드에서 선두에 나서고도 리드를 지키지 못해 우승컵을 놓치곤 했던 이정연은 특히 이번 대회에서는 3라운드까지 1위를 달려 어느 때보다 정상정복을 눈 앞에 뒀으나 역전패해 두고 두고 아쉬움을 남겼다.

이정연은 "세계랭킹 1위와 겨뤄 내가 잃을 게 없다"면서 후회없는 승부를 다짐했지만 생애 첫 우승 기회가 부담이 됐다.

이정연의 이번 준우승을 통해 역시 골프는 멘탈 운동이라는 것이 증명됐다. 자신감과 여유, 즐기는 플레이를 하지 않으면 결코 좋은 결과를 얻을 수 없다는 소중한 교훈을 새삼 깨닫게 해준 결과였다.

필드에 나서 푸른 잔디와 파란 하늘, 잘 조성된 골프장 정경, 즐거운 동반자등 마음을 풀고 여유를 가지면 모든 상황이 행복하기만 하다. 하지만 스코어에만 집착해 즐거워야할 5시간동안 스트레스만 받고 돌아오지 않는지 자신을 돌아봐야 한다.

이번주는 90대 후반을 기록하는 최미화(40·서구 쌍촌동)주부가 '비거리가 나지 않는다'며 골프클리닉을 찾았다.

구력 4년에 1주일에 4회 정도 골프연습장을 찾는 최씨는 "왜 이렇게 거리가 나지 않는지 모르겠다"며"피칭거리나 아이언 거리가 같아 친구들 한테 놀림을 당한다"고 말했다.

김진철 프로는 우선 최씨의 어프로치 샷을 점검했다. 최씨는 안정적인 어프로치를 보여 핸드퍼스트, 체중은 왼발등 기본적인 사항을 다시 한 번 상기시키며 최씨의 고민거리인 비거리 향상을 위한 클리닉에 들어갔다.

최씨의 피칭 거리는 약 60여m. 하지만 7번 아이언 샷 거리도 60여m에 불과해 최씨를 안타깝게 하고 있었다.

최씨의 아이언 샷을 지켜보던 김프로는 우선 백스윙에서 체중이동이 되지 않는다고 지적했다. 최씨는 어깨턴이 없이 손을 이용한 샷을 하고 있기 때문에 피칭이나 7번 아이언의 비거리가 동일 하다는 것.

또한 다운스윙 후 릴리스가 발생하면서 손목 로테이션이 돼야 하지만 왼손을 그대로 밀어버려 회전운동이 일어나지 않아 비거리 손해를 보고 있었다.

김프로는 최씨에게 비거리를 늘리기 위해서는 오른손을 써야 한다고 말했다.

김프로는 다운스윙에서 왼손이 리드를 하고 오른손으로 손목 턴(릴리스)을 일으키면서 공을 때려야 비거리가 늘어난다고 강조했다.

김프로는 "골프는 직선운동이 아닌 회전운동이라는 사실을 항상 염두에 둬야 한다"고 설명하면서 오른손을 사용하는 방법을 익히기 위해 오른손만으로 치는 연습을 지도했다.

김프로는 여성들은 힘이 부족하기 때문에 클럽을 절반으로 내려 잡고 오른손만으로 하프스윙을 하면 효과가 있다고 말했다.

김프로의 지적대로 오른손을 이용한 하프스윙을 연습하던 최씨는 임팩트와 손목 턴 감각을 익히게 됐다.

어깨턴과 체중이동, 손목 릴리스 감각을 익힌 최씨는 7번 아이언으로 100여m 거리를 내게 되자 달라진 자신의 스윙에 대해 놀라움을 금치 못했다.

최씨는 "이제 친구들 한테 피칭이나 7번이나 거리가 같다는 핀잔을 듣지 않아도 되겠다"며 즐거워 했다.

비거리 고민을 해결한 최씨는 김프로에게 드라이버 샷 거리를 늘릴 때도 이같은 방법을 사용하면 되는지 물었다.

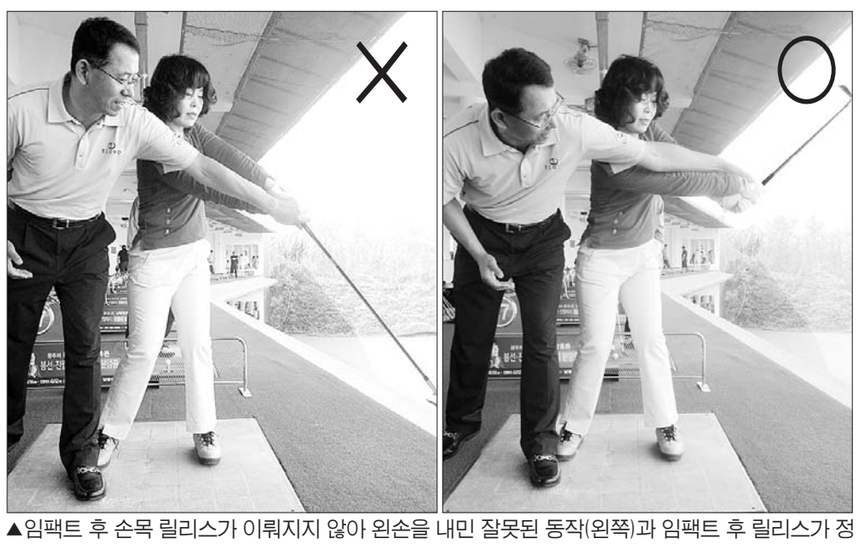
김프로는 아이언이나 드라이버나 모든 스윙은 어드레스에서 테이크 백을 할 때 어깨 턴을 확실하게 하면서 체중을 오른쪽으로 이동하고, 다운스윙을 할 때 왼손이 리드하지만 오른손으로 공을 때릴 줄 알아야 한다고 말했다.

김프로는 오른손으로 공을 때린다는 것은 곧 왼손을 내밀지 않고 턴을 해야 하는 것을 강조한 것이다고 말했다.

김프로는 연습장에서 하프스윙을 이용해 공을 때리는 타이밍에서 정확한 릴리스 감각을 익히는 것이 비거리 향상에 도움이 된다고 강조했다.

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

지도 = 프로골퍼 김진철



▲임팩트 후 손목 릴리스가 이뤄지지 않아 왼손을 내민 잘못된 동작(왼쪽)과 임팩트 후 릴리스가 정확히 발생한 잘된 동작.

▲오른손으로만 클럽을 잡고 하프스윙을 하면 손목 릴리스 감각을 익힐 수 있어 비거리 향상에 도움이 된다.

▲핸드퍼스트와 왼발 체중 이동이 안된 잘못된 어프로치(위쪽)를 김진철 프로가 핸드퍼스트, 왼발에 체중을 싣도록 교정하고 있다.

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

무등공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(상무지구 입구)

◉건물투자
• 보증금 36억 월세 3,000만원 (지역최고상권) 융자 12억 매매가 80억(토지와 교환가능)
• 동림주공입구 대/200평 건/725평(신축) 융자8억 보증금 10억 월1,800만원예상 매가 35억
• 보증금 5억 월세 1,500만원 매가 19억(고시원)
• 보증금 7억 월세 2,200만원 매가 30억(상무지구)
• 보증금 3억 월세 700만원 매가16억(상무2지구)

◉땅투자(상무지구)
• 850평 평당 900만원
• 500평 평당 820만원
• 129평 평당 650만원(상무지구)
• 100평 평당 800만원(시청역입구)
• 136평 평당 850만원(상무지구 월세350만원)

◉모텔매매
• 상무지구 객실 34개 융자 9억7천 매가 12억
• 상무지구 객실 35개 융자 16억 매가 25억

◉상가,사무실(상무지구)
• 상가 90평 보5천만원 월세 650만원 매가 10억
• 치평동 3층 69평 평당390만원

◉임야(농장)
• 광산구 동산동 2만2천평 평당 11만원(잔디밭관리사있음)

◉공장,창고 및 기타
• 쌍촌동 대지 155평(20M도로접) 평당 265만원
• 장등동 1,140평 주거지역 평당39만원(투자용)
• 서구 자연녹지(대지) 3,000평 평당160만원
• 서구 마륵동 900평 평당150만원

◉주유소 부지
• 동림동 빛고을로부지 1,300평 평350만원

★양도세 부동산 교환상담 환영★

정 우 부 동 산
☎(代)675-4788~7 핸 011-603-4788
(봉선동 한일병원부근)

건물급매
·대지 260평 건평 약600평 지하1층 지상3층 매매가 9억8천 보증금 1억2천만원 월약500만원 융자 4억원

토지매매
·주월동 주월프라자 APT 및 대형병원 입구 15M×9M도로코너 대지150평 평당가 320만원 약국이나 슈퍼마켓 적합지
·외곽도로변 대지84평 건평약300평 지하1층 지상5층 매매가8억 융자 3억 보증금1억2천 월420만원
·봉선동 라인하이츠 입구 부근 대지 약185평 매매가 4억4천만원
·남구 봉선동 무등2차 정문부근 대지 약200평 2차선접 매매가 평당 400만원
·월산동 외곽도로 대지 약160평 35m×10m도로코너 평당 450만원
·남구 양과동 1종주거지역 약500평 평당55만원 진입로유
·남구 이장동 대로변 부근 제1종 주거지역 약400평 매매가 평당 60만원 진입로 있음
·무진상가아파트 부근 대지 약300평 평당가 250만원

임야매매
·남구 도금동 임야 21000평 매매가 6억 신설예정 도로인접
·담양고서 임야(대부분 전으로 이용중) 9700평 평당6만5천원

첨단월계공인중개사
☎(代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

★급매매★
◉첨단 인근 비아동 일반주거지역 1000평 다세대주택, 물류창고, 복지실버시설
◉첨단중심상업지역 1100평 주·상 복합시설적합

첨단중심 상업매매
·정부지방청사 2008년 개청지 앞 360평
·부영·호반아파트 정문 앞 145, 135평
·빅마트·호수공원 부근 유흥지역100평

첨단 원룸 건물 급매
·대68 건145 원룸17 쓰리룸1개 보7000만 월495만 매5억3천만
·대70 대110평 원룸15개 보2000만 월480만 매4억8천만
·대70평 건120 원룸6 투룸3 주인방3개 보1억2천만 월180만 매4억1천만

첨단 인근 녹지 급매매
·보훈병원 부영아파트 앞 250평
·신창동 제방도로부근 1080평
·신창동 보건대 마을부근 510평
·도천동 공단 8번로부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·북구 지야동 30m도로 인근 전후면 도로접 가든, 찻집, 창고, 공장 적합

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)

건 물
◉9억 8천 빌딩
대100평 건140평 보증금 2억6천 월세500만원
◉7억9천 빌딩 급매
호남대 부근 광산구 서봉동 대270평 건287평 보1억9천 월450만원
◉5억 5천 원룸매매
지산동 대98평 건200평 보증금1억3천 월480만원
◉13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110평 건320평 보3억3천 월900만
◉12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◉상업지역 13억2천 빌딩
대140평, 건510평 보증금 2억 월세850만원
◉17억5천 1층 점포 12칸 빌딩부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◉26억 상업지역 빌딩
대185평 건890평 보증금 5억 월1800만원
◉47억 빌딩
대600평 건1000평 보10억 월세3000만원 융자20억 포함
◉125억 빌딩 급매
대675평 건6,000평

주유소 전문중개
◉9억 주유소 급매
대300평 35m도로변
◉11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000평 장사잘됨
◉13억5천 시내 주유소 급매
대400평 일매출 800만-900만원
◉LPG충전소, 주유소부지
광산구 35×10m코너, 평당260만원 신개발지역

병원부지 전문중개
◉360평 평당 750만원
◉210평 평당 900만원
◉550평 평당 650만원

땅
◉정비 공장부지 600평
상업지역 35m 도로접 평당 270만원
◉수완지구 상업지역
240평 평당650만 대로변
◉쌍암동 310평 상업지역
20m도로접 평당390만원
◉골프연습장 부지 8,000평
자연녹지 북구 평당 50만원
◉팬션부지 섬진강 5,000평
전원주택부지,별장,연수원부지 평당 7만원
◉제1종주거지역 1,000평
평당100만원 20m도로접
◉담양 임야 15만평 평당 1만원
◉관리지역 임야 7000평
담양 평당3만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◉오피스텔부지 300평
전대후문에서 6~7분 도보 평당175만원
◉과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800평 남향 경사도 15도미만 진입로 있음
삼성홈플러스에서 10분거리 평당4만원
◉23억 종교시설 연수원 실버타운부지
12만평 건물 500평
◉전원주택지 고서500평, 광주댐부근 700평

공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400평 건물 500평

A3000세대 정문 10억 빌딩 급매
대90 건280
보증금 1억4,000 월 700만원

이장동 고급전원주택
대300평 건 약50평 정남향

빌딩 임대
• 두암동 홈플러스 빌딩임대 8층 80평 평당200만원 전시효과좋음

알파공인중개사
☎(代)974-0229 핸 016-602-9937
(광주 첨단지구, 국민은행건물 2층)

상업용건물
◆ 매가 : 80억 융12억, 보35억 월세 3,000만원(최고상권)
◆ 매가 : 30억 융9억, 보4억 월세 1,700만원(첨단)
◆ 매가 : 22억 융6.5억, 보5억 월세 1,200만원(양산동)
◆ 매가 : 15억 융6.5억, 보3.5억 월세 700만원(쌍촌동)
◆ 매가 : 4억8천 융3억6천 (신가지구,식당,사무실가능)

토지매매
◆ 광산구 운남동 250평×200만원 (2,600세대APT인접, 상가점포)
◆ 광산구 운남동 3종 일반주거지역 140평×300만원 (현 조립식건물 카센타운영중)
◆ 북구 지야동(답) 908평×35만원
◆ 상업지(첨단) 420평×450만원
◆ 상업지(첨단) 100평×300만원
◆ 송정동 대지 32평×220만원 (근생용,카센타,왕복4차선접)

양산동 상업용지
800평×500만원 건축하실분
(은행 입주보증금 18억 보장)

★매매물건 접수합니다★

존경하는 동료·선후배 중개사님들 중개업에 종사하시는 모든분들 최고의 A급 상가를 찾고 계신분들께 **아주 특별한 제안을 드립니다.**

중개사들간의 협력은 성공의 필수요소이고, 우리의 성공은 모두 귀하같은 중개사님들 덕분입니다. 아래의 물건은 공인중개사의 업무 및 부동산거래 신고에의한 법령 제23조에 의거한 전속중개계약 물건입니다. 물건을 소개해주시면 이미 책정된 양도인측에서 받게될 제 수수료를 나눠드리겠습니다.

전대후문 70평 노래방(도우미 없는 청정지역)
☞ 보증금9,000/월180/시설·권리금12,000 合21,000
☞ 영업기간 10년, 최근 리모델링 최신시설(룸 11개, 소방안전필증)
☞ 영업시간 19시간(오전11시~새벽6시), 낮에는 중고생/밤에는 대학생
☞ 광주 대학상권 중 최고의 유동인구와 상권 밀집지역
☞ 월수익 900만원이상, 방학이 없는 젊은이들의 상권

노래방 요약 손익계산(최근 3개월) (단위:만원)

매 출	분 류	50만원	60만원	70만원
월 영업일	30일	30일	30일	30일
월 매출 합계		1,500	1,800	2,100
인건비	알바(3명)	200	200	200
	점주인건비	150	150	150
광고비		30	30	30
영업외 비용		100	100	100
전기료 및 공과금	1개월	50	50	50
임대료	1개월	180	180	180
음료수 및 원가	매출의 약15%	225	270	315
월 지출 합계		935	980	1,025
순 이익금		565	820	1,075
점주인건비 포함 이익금		715만원	970만원	1,225만원

전대후문 대로변 바로 건너편 1층 50평(대지76평)
최고핵심상권(의류/안경점/커피숍/이동통신/퓨전분식등 프랜차이즈 최적지)
☞ 보증금10,000/월700/시설·권리금 25,000 合35,000
북구청 건너편 농협 옆 고시촌 1층 점포 25평 분식/김밥/초밥/테이크아웃 전문점 등 적합
☞ 보증금5,000/월70/시설·권리금 6,000 合11,000
전대후문 최고 탑나는 알짜 상권 1층 45평 소주방
☞ 보증금3,000/월220/시설·권리금 合19,000
◆그외 업종별, 금액별 다수 물건 확보

상가 임대, 매수, 매매, 전속중개계약전문 공인중개사사무소
BM 公認仲介士 事務所
부동산은 공산품이 아닙니다. 내놓으실때는 최소한 3개월전에 연락주십시요.
업종별 프랜차이즈 점포개발팀 상가문의 환영
항상 도움에 감사드립니다.
mobile)010-7288-4351 ☎062)4342-894
(전대후문 체육공원 사거리)