



실전클리닉 & 즐거운 골프



스코어 줄이는 퍼팅 연습

동전 쌓아놓고 쳐내기 반복하면 스트로크 안정

‘골프 황제’ 타이거 우즈(미국)가 또 한 번 메이저대회에서 우승했다. 우즈는 미국프로골프(PA)투어 2007시즌 인 제89회 PGA 챔피언십 4라운드 8언더파로 우승했다. 메이저대회 통산 열세번째 우승이다. 우즈는 이미 이번대회 3라운드에서 선두로 올라서 ‘역전복패’의 주인공 담게 완승을 거두었다. 동료 선수들도 우즈가 3라운드에서 선두에 나서면 4라운드는 ‘볼 것이 없다’는 식의 말을 할 정도다.

이같은 우즈의 ‘역전복패’ 신화는 실력외에 강인한 정신력이다. 흔히 골퍼를 ‘멘탈’게임이라고 하는데 우즈의 멘탈은 타 선수들을 압도할 정도다. 물론 폭발적인 장타력과 정교한 아이언샷, 정확한 퍼팅까지 세계적인 골퍼로서 갖출 것은 다 갖췄지만 그를 ‘황제’로 군림하게 한 것은 강인한 정신력이 밑바탕이 되고 있다.

주말 골퍼들이 우즈의 실력을 따라잡을 수는 없다. 하지만 아마추어 골퍼들이 프로들을 앞설 수 있는 것이 있다. 퍼팅과 샷 홀에서의 아이언 샷이다. 퍼팅과 아이언 샷은 연습을 통해 얼마든지 프로들과 어깨를 나란히 할 수 있다. 이 홀바

면 주눅이 든다든지, 웬지 오기가 발생할 것 같든지 하는 생각자체가 근육에 영향을 주기 때문에 스스로 링크스

통퍼팅 방향보다 거리... 느낌보다 좀더 강하게 하라

테이크백 낮고 길게 민다는 느낌으로 체중 이동

를 만드는 골퍼가 되지는 안된다.

갓샷을 할 수 있다는 믿음을 갖고, 어드레스부터 정확히 췌기는 꼼꼼함이 상당골퍼로 도약할 수 있는 길이다.

이번주 골퍼클리닉은 신애숙(여·53·서구 차평동)씨가 찾았다. 구력 7년에 90대 후반의 스코어를 기록하는 신씨는 일주일에 2번정도 연습장을 찾고 있다.

특히 신씨는 처음 골퍼에 입문할 때만 해도 성장속도가 빨라 ‘기대주’로 각광을 받았으나 이후 골퍼가 늘지 않아 상당한 스트레스를 받고 있었다.

김진철프로와 원포인트 레슨을 손꼽아 기다렸다는 신씨는 어프로치부터 점검을 들어갔다.

신씨는 7년 구력의 골퍼답게 부드러운 어프로치를 보였으나 체중은 왼발, 핸드퍼스

트의 원칙을 지키지 않고 있었으며 공을 띄우는데 신경을 쓰기 때문에 헤드가 먼저 풀리는 현상을 보이고 있었다.

김프로는 어프로치를 할 때 공을 띄우려고만 하는데 클럽 각도를 믿고 핸드퍼스트 자세에서 그립 끝부분이 리드하는 스윙을 하면 정확하고 부드러운 어프로치를 할 수 있다고 말했다.

김프로의 지적에 대해 신씨는 이마에 땀방울이 송글송글 맺히도록 연습을 거듭하면서 ‘훨씬 부드럽고 자신감이 생겼다’며 즐거워 했다.

신씨는 김프로의 몇가지 지적으로 어프로치가 좋아지자 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다. 신씨의 아이언샷을 지켜본 김프로는 신씨가 어깨선이 되지 않아 왼팔이 구부러지고, 체중이동이 되지 않아 거리 손해를 보고 있다고 말했다.

김프로는 테이크 백을 할 때 왼쪽 어깨가 턱 밑으로 들어갈 정도로 턱이 돼야만 왼팔이 꼭 퍼지면서 좋은 스윙을 할 수 있다고 말했다. 김프로의 지적을 받은 신씨는 어깨선을 하기 위해 애를 썼으나 좋은 결과를 얻지 못했다. 20여분 이상을 김프로의 자세교정을 받은 신씨는 어깨하지만 어깨선에 대한 감각을 익혀나갔다. 김프로는 테이크 백을 시작할 때 ‘낮고 길게’ 클럽을 빼리는 공식을 항상 머리속에 기억하면서 약간의 우측발쪽으로 몸을 돌리는 스웨이가 발생할 정도의 느낌으로 체중이동을 해야 한다고 말했다. 이같이 체중이동과 어깨선이 이뤄지면 비거리 향상은 물론이고 왼쪽 팔이 자신도 모르게 꼭 퍼지는 것을 경험하게 된다고 말했다.

김프로는 특히 대부분의 아마추어들이 테이크 백을 할 때 체중이동과 어깨선을 염두에 두지 않고 팔로만 클럽을 들어올리는 스윙을 많이 하기 때문에 어깨선이 되지 않는다고 강조했다.

김프로는 연습장에서 왼손만으로 테이크 백을 하면서 자신의 어깨선을 점검하면 샷을 가다듬어 도움이 된다고 말했다.

김프로는 테이크 백을 할 때 항상 낮고 길게 민다는 느낌으로 우측발로 체중이동을



▲동전을 여러개 포개 놓은 뒤 위에서 부터 차례로 하나씩 걷어내는 연습을 하면 퍼팅에 도움이 된다.

하면서 어깨선을 하면 비거리 향상과 슬라이스 예방할 수 있다고 말했다.

김프로의 설명에 체중이동과 어깨선을 배우게 된 신씨는 퍼팅에 대한 조언도 부탁했다.

김프로는 퍼팅은 딱히 정답이 없지만 항상 오른쪽발로 스트로크를 하고 왼팔은 방향타 역할을 한다는 점을 명심해야 한다고 말했다. 또 집에서 할 수 있는 가장 효과적인 퍼팅연습으로 동전을 쌓아놓고 퍼터로 하나씩, 하나씩 밀어내는 연습을 하면 공을 정확히 스트로크 할 수 있게 된다고 말했다. 이같은 연습은 박세리, 김미현 등 대부분의 프로골퍼들이 숙소에서 연습하고 있는 방법이라고 덧붙였다.

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



▲공을 치고 난 뒤 클럽을 내미는 잘못된 동작(왼쪽)과 공을 치고 난 뒤 정확한 릴리스가 된 잘못된 동작.



▲어깨 턱이 되지 않고 팔로 클럽을 들어올리는 잘못된 틱자세(왼쪽)와 어깨 턱이 충분히 된 잘못된 틱자세.



▲테이크 백을 할 때 체중을 우측발로 옮기면서 낮고 길게 빼는 올바른 동작을 익히기 위해서는 왼발 왼팔로만 클럽을 잡고 테이크 백을 하면 도움이 된다.

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<p>개업·성업 안내</p> <p>구독신청 및 배달사건은— 본사 시판부(062)222-8111</p>		<p>파란유학</p> <p>금남로 무명빌딩 옆 충정서점2층 각각 어학연수,워킹홀리데이,필리핀연계연수 원장 박성주 ☎(062)223-6007</p>	<p>맷돌</p> <p>동구 학동 화곡동사무소와 화곡동생당사이 섞고 녹차로 만든 콩물주사전문 대표 박현주 ☎(062)224-8282</p>	<p>두꺼비계장백반</p> <p>신안동 코리아나호텔 옆 동백정 앞 계장백반,아구찜,아구탕,꽃게찜 등 양념계장은사사스드체스남한영 ☎(062)521-4694</p>	<p>경아내식당(뽕보아식)</p> <p>목포시 산정동 삼성약국옆 뽕보아식,뽕보아떡,뽕보아떡볶이,뽕보아떡볶이 대표 서용선 ☎(061)273-8844</p>	<p>(주)신영부동산공인중개사직필동</p> <p>금남로하늘연가아파트 상가내 각종부동산거래,임대,매매,중개,부동산 대표 김종현 ☎(062)651-8883</p>	<p>매직정보통신</p> <p>봉선동 봉선신협옆 핸드폰의 모든 것 대표 이오화 ☎(062)671-3330</p>
<p>신흥회관대인동</p> <p>대인시장 건너 충안신협 근처 웃담, 웃소리 전문 ☎(062)223-5845</p>	<p>옹구마을</p> <p>공동 카톨릭센터 뒤 시가리 매생이,오리로소,주물럭전문 대표 박예자 ☎(062)223-5500</p>	<p>가보리식당</p> <p>북동 유명약국과 신안생령사이 요령별생선식,월매탕,화부차,수분배, 목욕탕,금주미음전문 ☎(062)522-4791</p>	<p>엄마손심내포장마차</p> <p>신안동 코리아나호텔 앞 누치볶음,해물파전,아구찜, 동동주,카드사용가능 ☎(062)515-6767</p>	<p>동원철학원</p> <p>방림동 봉선초등학교 옆 '30년전통의 철학원'개원!시주, 직영,풍수,택일 ☎(062)433-2555</p>	<p>(주)난영이앤디</p> <p>목포 산정동 삼성약국옆 디자인,인쇄,홍보,이메일,관리전문업체 대표 임창성 ☎(061)274-2871</p>	<p>아델피부과</p> <p>충정로 1가 입구 피부과 전문 의학박사 원장 하범석 ☎(062)227-0246</p>	<p>매일건강원</p> <p>영광로·음도동리 남양주치장 옆 소애저,봉어,드림이,가물치,호박 배,감,포도액기스 각종즙전문 ☎(061)351-4500</p>

■ 광주일보 구독신청·배달·전면리포안내

지역	지구역	전화	배달	담당	구역	담당
남부	남부	222-9440	학동,유림동,소래동	지하동,방림동(일부)	공산동,해남동,중신사	김민
	영동	222-9064	동해동,상동,서동,지산동(일부),동구정,화곡동,신천대	김민	김민	김민
	영서	225-8001	산수동,지산동,동향동(일부),두원동(일부),계림동(일부),금곡동,청옥동	김민	김민	김민
	중남	222-1886	금남로1-5가,충정로3-7가,광산동,공동,대인동,북동,봉곡동,한성동(일부),금곡동(일부),남동(일부),금곡지하상가,도화	김민	김민	김민
중부	중부	224-6604	계림동,충정동,우산동(일부),산수동(일부),대인시장,광주교,유정(일부),북동(일부)	김민	김민	김민
	충장	224-8212	금남로4-5가,충정로4-5가,대인동,수기동,호남동(일부),북동(일부)	김민	김민	김민
	충서	652-0175	김남동,왕림동,금곡동(일부),봉산동(일부),코인,리인동,남양주시장	김민	김민	김민
	충남	675-8979	봉산동,주원동(일부),남부경찰서,문성동,남부정	김민	김민	김민
남부	남부	673-4698	구동,서동,지산동	화산동(일부),인월(일부),KBS, MBC, 백운관,정일부	김민	김민
	남부	673-1690	주원동,전원동,송림동,송림동 노대동,양곡동,대성동,대성동,대성동,대성동	김민	김민	김민
	관천	366-8375	관천동,내림동,봉선동(일부),인월(일부),유정동,덕동동,시외버스터미널	김민	김민	김민
	상동	372-2252	관천동,관천동,내림동(일부),신안동,상동	김민	김민	김민
서부	서부	368-0583	화산동,화산동,인월동,고기,상봉동,정전,서부서,서구정	김민	김민	김민
	유정	371-9818	정전동,유정동,매곡동,미곡동(일부),금호지구,GBS,남평병원	김민	김민	김민
	유정	376-8911	지산동,미곡동(일부),상동지구,한곡동	김민	김민	김민
	충원	682-8112	충원지구,충원동,관천동,매곡동	김민	김민	김민
북부	북부	375-9692	화산동,화산동(일부),주원동(일부),화산동(일부),내림동(일부),시교동	김민	김민	김민
	충원	264-2012	두원동,충정동,두원동,두원시장,대성버스,동대학교	김민	김민	김민
	충원	267-4748	문성동,오서동(일부),문성지구,청신년수련관,간화동,화물터미널,교도소	김민	김민	김민

총무 및 배달직원을 모집합니다.
◆배달하기를 희망하시는 분은 해당지대로 전화주시기 바랍니다.
•대상:남·여(주부, 학생, 일반), 아간대학생 환영, 총무경력자 우대 •급료:상당 후 결정 •회화자 한 기숙사 제공