



실전클리닉 & 즐거운 골프

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

업라이트 스윙 막고 비거리 늘리려면 왼쪽어깨 회전 통해 체중 이동돼야 '장타'



“지난주에 싱글패를 받았는데 일주일 만에 겨우 90타를 칠 수 있나요?” 골퍼들의 꿈인 70대를 기록하면서 “이제 난 싱글골퍼다”고 생각하는 상급자들이 던지는 보편적인 질문중에 하나다. 컨디션도 좋고 특별히 문제가 없는데도 70대를 그렸던 스코어가 어떻게 이렇게 형편없이 무너질 수 있는 것이다.

하지만 골퍼가 때때로 이러한 현상이 가능하다. 매일 6~8시간씩 연습을 하는 프로들도 슬럼프에 빠지고 컷오프 되기도 한다. 아마추어 골퍼들의 기복이 있는 것은 당연하다. 특히 처음 싱글패를 받고 나서 3개월이 중요하다. 이때 자신의 스윙각각을 잃어버리지 않도록 꾸준한 연습장을 찾아 페이스를 유지해야 한다. “이제는 됐구나”하는 교만함을 갖고 연습장을 멀리 하면 ‘틀러 코스트’를 타는 골퍼가 된다. 잘 맞으면 다시 싱글다운 스코어를 기록하지만 빼앗지면 90대, 최악의 경우 스코어 카드를 가져오기 초라할 정도가 된다.

KPGA 최고 선수로 떠오른 김경태(21·신한은행)가 코리아 골프 아카데미에서 KPGA선수권 대회 마지막 라운드 마지막 홀에서 아웃오브바운즈(OB)를 내 우습감을 내뿜듯이 아마추어들의 기복은 어쩔 수 없다. 다만 꾸준한 연습과 욕심부리지 않고 코스에 따른 전략을 세우고 적응하다 보면 이러한 차이를 줄이면서 자신의 핸디를 가질 수 있다.

더위가 가고 라운딩 하는데 최고의 계절이 다가 왔다. 자신의 실력을 과신하는 것도 금물. 이자리 너무 움츠러 드는 것도 플레이에 도움이 안된다. 긍정적인 생각과 가을에 접어들어 코스 경관을 보면서 동반자들과 함께 즐기는 골퍼를 하는 것이 최고의 골퍼다.

이번주 골퍼클리닉은 전예자(여·49·서구 차광동)씨가 찾았다. 구력 4년에 보기를 레이아웃 전씨는 드라이버를 남자를 샤프트 S를 사용할 정도로 파워샷을 자랑했다. 일주일만에 5회정도 연습장을 찾아 샷을 가다듬을 정도의 열성을 보이고 있는 전씨는 김진철 프로에게 전체적인 클리닉을 부탁했다.

이프로부터 점검을 들어간 김프로는



▲어프로치 샷을 한 후 릴리스가 된 잘못된 동작(왼쪽)과 클럽 페이스가 타겟방향을 향한 잘못된 동작.

다운스윙서 엉덩이 회전은 꼬임 잡아주는 중심축 두발 모으고 하프스윙으로 회전 감각 익히면 도움

전씨가 부드러운 어프로치 동작을 하고 있지만 스탠스가 너무 넓어다 체중이동을 하고 있어 정확한 거리와 방향성에 문제가 있다고 말했다. 어프로치는 왼발에 체중을 싣고 핸드퍼스트 자세에서 클럽을 받고 자연스레 하는 것이 좋다고 말했다.

김프로의 지적대로 체중이동을 자제하고 왼발에 미리 체중을 싣고 핸드퍼스트 자세를 취한 전씨는 훨씬 부드러운 어프로치 샷을 보여줬다.

어프로치가 어느정도 교정되어 아이언샷에 대한 교정이 들어갔다. 7번 아이언 샷으로 130여m를 보내는 전씨는 전형적인 업라이트 스윙을 보였다. 따라서 힘에 대한 전달이 안돼 비거리 손해를 보고 있었다. 김프로는 전씨의 오른발이 버티지 못하고 무너지는 데에 어깨가 되자 않아 팔로만 하는 스윙을 하고 있다고 말했다. 김프로는 테이크백을 할 때 팔로 하는 것이 아니라 왼쪽 어깨, 즉 큰 근육을 사용해서 테이크백을 해

야만 꼬임 현상이 발생하게 돼 좋은 스윙을 할 수 있다고 말했다. 또 다운스윙을 할 때 전씨가 허리를 회전해야 하는데 옆으로 밀어버리는 스웨이 현상이 심하기 때문에 슬라이스 발생과 비거리 손해를 본다고 말했다. 전씨는 아이언 샷 뿐만 아니라 드라이버 에 서도 똑 같은 현상을 보이고 있었다. 김프로는 여성의 경우 전체처럼 강한 샤프트를 고집할 이유가 없다고 말했다. 샤프트가 강할 경우 헤드스피드를 따라오지 못해 슬라이스가 발생하게 된다고 말했다.

김프로는 이처럼 어깨와 허리회전, 릴리스 감각을 익히기 위해서는 두발을 모으고 하프스윙을 하면 이러한 감각을 익히는 데 도움이 된다고 말했다.

특히 테이크백에서 팔 동작과 릴리스 후 팔동작이 똑같이 되도록 연습을 해야 한다고 강조했다. 김프로는 아마추어 골퍼들 대

부분이 테이크백에서 왼쪽 어깨 회전을 통해서 체중이동을 해야하는데 팔로만 이동을 하기 때문에 다운스윙도 팔로만 하게 된다고 말했다.

김프로는 골퍼는 큰 근육을 사용하는 운동이기 때문에 팔로만 쳐서는 좋은 결과를 얻을 수 없다고 강조했다.

김프로의 레슨을 통해 어깨회전과 엉덩이 회전 감각을 익힌 전씨는 “이제껏 엉덩이를 회전하는 것 보다 앞으로 내미는 것으로 알고 있었다”며 “이제 정확한 이해를 하게 됐다”고 기뻐했다. 김프로는 테이크백이나 다운스윙에서 엉덩이 회전을 스윙의 꼬임을 잡아주는 중요한 축인데 대부분의 아마추어 골퍼들이 옆으로 밀거나 뛰기는 스윙을 하고 있다고 말했다.

김프로는 연습장에서 두발을 모으고 하프스윙으로 회전과 턴에 대한 감각을 익히는 연습이 바른 스윙에 대한 감각을 익히는 데 도움이 된다고 말했다.



▲다운스윙에서 클럽헤드가 먼저 풀린 잘못된 스윙(왼쪽)과 클럽 끝이 리드하는 잘된 스윙.



▲테이크백에서 팔로만 클럽을 들어올리는 잘못된 스윙을 백스윙 틈에서 어깨 턴이 되도록 교정하고 있다.



▲다운스윙에서 골반이 회전을 일으키며 하네 옆으로 스웨이가 발생, 밸런스가 흐트러지는 동작을 교정하고 있다.

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

교정·지도 = 김진철 (KPGA 프로)



▲두발 모으고 하프스윙을 연습하면 체중 이동과 코킹, 릴리스 동작을 익히는데 도움이 된다.

작은 만남 큰 기쁨 광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는
본사 판매국(062)220-0551

화목식당

전남 영암군·읍 동무리 영암신협맞은편
추어탕 전문점
☎(061)471-2456

웰빙&아이티샵

남구 양림동 양림교회앞
친환경생필품,가전제품,컴퓨터,로봇/A/S
네트워크카드,케이블,전화주머니 신축해달
☎(062)674-4442

남광주7080라이프클럽

학동 남광주화재보험사 지하1층.이마트옆
넓은공간,아늑한보유기
옛 추억의 소중한 만남의 장소
☎(062)223-7080

닥터포닥터

오치동 오치사거리코너
비만,무릎관절,허리보통증,신발전문
대표 오 옥 성
☎(062)512-3221

종각지소주방

회동동 영주사거리 광운대학대우저녁
모든 인주 무조건 6,000냥
대표 최 인 화
☎(062)381-3379

실비식당

전남 영광군·읍 도동리 매일시장입구
소갈비해장국,비빔밥,갈비탕
☎(061)352-0388

테 화 투

방림동 방림1동사무소옆
전통중화요리전문점 전화주머니 신축해달
대표 김 재 희
☎(062)654-0022

성민정보통신

우산동 서방시장 건너 세영약국옆
휴대폰 신규 번호이동,보상기,기부등
대표 양 유 용
☎(062)522-8975

용매골숯불갈비

매곡동 공무원연수원앞
채지갈비,해물갈비,소갈비 전문점
단체 손님 환영
☎(062)573-3393

아이닥터안경원

산수오거리에서 우체국방향
사무실 이전
시안,동정(3만원),우산(6만원),양산
☎(062)223-4515

가메리노레스토랑

중앙동 신암교회 건너편
이탈리안 레스토랑
대표 황 정 운
☎(062)655-0969

남광주골프아카데미

학동 남광주화재보험사 지하1층.이마트옆
대형아이스크림 제작업 프로그래밍 : 1팩스
신규회원 수시모집
☎(062)223-7080

명선모델

우산동 인보회관 건너편
비디오이전, 최신시설
대표 정 재 영
☎(062)525-3898

갈비어천가

매곡동 대주피오레입구 삼거리코너
갈비, 삼겹살 (3,300원) 등갈비찜
단체 손님 환영
☎(062)574-0792

다미등뼈잡자랑

운남동 525-3번지
등뼈잡, 해물등뼈잡
☎(062)956-9282

광주일보 구독신청·배달·전문의포 안내 (062)222-8111 ~ 8

지역	지구역	전화	배달구	배달구	구역
남	광	222-9440	학동, 유림동, 소라동, 자현동, 양림동(일부), 공산동, 회남동, 중신사	남	백운, 673-4698
	동	222-9064	동림동, 장동, 서산동, 자산동(일부), 동구정, 한국동신, 전대미	남	673-1600
	부	225-8001	산수동, 지산동, 통정동(일부), 두원동(일부), 개림동(일부), 금곡동, 청옥동	관	386-8375
중	안	222-1886	금곡동 1-3가, 충정로 3가, 광산동, 중동, 대의동, 불곡동, 풍곡동	관	372-2262
	안	224-6604	개림동(일부), 금곡동(일부), 남정(일부), 금곡사(일부), 도학	관	369-0583
	안	224-8212	개림동, 중동, 우산동(일부), 산수동(일부), 대인사정, 광주교고, 유림(일부), 북동(일부)	관	371-9818
충	장	224-8212	금곡동 4-5가, 충정로 4-5가, 대인동, 수기동, 호남동(일부), 북동(일부)	관	376-8911
	부	652-0175	금곡동, 양림동, 금곡동(일부), 동산동(일부), 코미, 라인촌전, 남광주시장	관	682-8112
남	부	675-8979	복산동, 주왕동(일부), 남부경찰서, 문성동고, 남부정	관	375-9692
	부	675-8979	복산동, 주왕동(일부), 남부경찰서, 문성동고, 남부정	관	284-2012

지역	지구역	전화	배달구	배달구	구역
남	부	673-4698	구동, 시동, 시동, 화산동(일부), 백운동(일부), 양림동(일부), KBS, MBC, 백운광장입구	북	673-1600
	부	673-1600	주동, 전동, 송동, 송동, 노대동, 양곡동, 미산동, 광주대, 대성초고, 백운광장입구	관	386-8375
	부	372-2262	광동, 남정동, 통정동(일부), 양림동(일부), 유주동, 덕동동, 시외버스터미널	관	372-2262
서	부	369-0583	화산동, 동산동, 양림동, 불곡동, 산수동, 산수동	관	369-0583
	부	371-9818	화산동, 동산동, 양림동, 불곡동, 산수동, 산수동	관	371-9818
	부	376-8911	화산동, 동산동, 양림동, 불곡동, 산수동, 산수동	관	376-8911
북	부	682-8112	중앙동, 중동, 양림동, 대인동, 수기동, 호남동(일부), 북동(일부)	관	682-8112
	부	375-9692	화산동, 동산동, 양림동, 불곡동, 산수동, 산수동	관	375-9692
	부	284-2012	우산동, 통정동, 통정동, 우산동, 대성초고, 대성초고	관	284-2012
북	부	267-4748	문성동, 오치동(일부), 문성지구, 청신년수련관, 간화동, 화물터미널, 고도소	관	267-4748

지역	지구역	전화	배달구	배달구	구역
북	부	525-3761	운남동, 동림동, 신의동(일부), 양림동(일부), 공설운동장	관	525-3761
	부	512-1732	산수동, 양림동(일부), 중동동(일부), 양산동, 신의동	관	512-1732
	부	571-7858	양산동, 양정동, 양정동, 송동, 문성동	관	571-7858
구	부	286-7801	오치동, 산정동(일부), 양림동, 서산동, 양곡동, 북부경찰서	관	286-7801
	부	522-7752	양림동, 양림동(일부), 양림동, 양림동	관	522-7752
	부	512-8116	우산동, 중동동(일부), 양림동(일부), 양림동(일부)	관	512-8116
광	광	944-0444	송정동, 송정동, 산수동, 우산동, 도산동, 송정동, 양산동, 양산동, 북동	관	944-0444
	광	973-2900	산수동, 산수동, 화계동, 비이동, 참다지, 화계동	관	973-2900
산	부	961-2339	화계동, 우산동, 산정동, 하남동(일부), 무진동, 금호, 한성, 우미, 시업, 스위트	관	961-2339
	부	951-1237	운남동, 산정동, 장미동, 복산동, 장수동, 수안동, 도곡동, 오산동	관	951-1237

모집

◆배달하기를 희망하시는 분은 해당지구역으로 전화주시기 바랍니다.
•대상:남·여(주부, 학생, 일반), 아간대학생 환영, 총무경험자 우대 •급료:상당 후 결정 •회합자 한 기속사 제공