

실전클리닉 & 즐거운 골프

# 올바른 아이언 샷

## 클럽 각도 믿고 찍어쳐야 거리·방향 만족

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

오는 8~14일 까지 광주와 전남 일원에서 제88회 전국체육대회가 펼쳐진다. 14년만에 광주에서 열리는 이번 체전에서 광주는 '문화수도' '민주성지'의 이미지를 전국에 알릴 계획이다.

특히 골프 경기가 치러지는 '나주 골드레이크CC'는 벌써부터 출전선수들로부터 호평을 받고 있다. 우선 골드레이크CC는 광주에서 40여분 거리에 위치해 있어 근접성에서 광주나 다름 없는데다 18개 홀중 13개 홀에서 나주호의 시원스런 정경을 볼 수 있고, 누렇게 익어가는 황금 들녘을 감상하며 경기를 할 수 있기 때문이다.

이처럼 전남지역 골프장들은 광주에서 가깝게는 15분부터 1시간내에 골프장들이 위치해 있어 서울·경기지역처럼 길이나 소 비하는 시간이 적다.

오죽하면 서울·경기지역 골퍼들은 광주·전남 골퍼들을 '축복받은 사람들'로 표현 할 정도다. 새벽에 나가서 교통혼잡이 시달리다 저녁이 다 돼서야 돌아오는 그들에게 전남지역 골퍼들은 '축복'으로 비취질 만 하다.

난데없이 골프장 근접성을 언급하는 이유는 골프장이 가까우면 골퍼들의 경기력 향상으로 이어지기 때문이다. 골프장에 가기 전에 차에서 시달리다 보면 근육이 경직되고, 스트레스로 인해 멘탈이 떨어지지만 골프장이 가까우면 이러한 현상이 현저히 감소하기 때문이다. 이번 전국체전 골프경기가 펼쳐질 골드레이크CC에서 16개 시도 선수들이 즐거운 마음으로 최선의 기량을 선보이길 기대한다.

이번주 골프클리닉은 초보골퍼 나수정(35)씨가 찾았다. 지난 6월말 처음 필드 경험을 한 나씨는 일주일에 4회 연습장을 찾아 열심히 샷을 가다듬고 있다.

너무 초보기 때문에 김진철 프로와의 만남이 어색하고 흑시 민폐를 끼치는 것은 아닐까 걱정했다. 나씨는 조심스럽게 클리닉을 부탁했다.

김프로는 나씨에게 어프로치 샷을 해볼 것을 권했다. 나씨의 어프로치를 지켜보던 김프로는 레슨을 제대로 받았으며 칭찬을

### 어드레스때 체중은 엄지 발가락 끝에 뒤야

### 왼쪽 어깨 턴 충분히 이뤄져야 비거리 늘어

아까지 않았다. 하지만 김프로는 나씨가 어드레스에서 체중을 엄지발가락 끝에 실어야 하는데 뒤꿈치에 체중을 싣고 있어 팔로만 하는 스윙을 하고 있다고 지적했다.

김프로는 어프로치는 항상 핸드퍼스트 자세를 취하고 왼발에 미리 체중이동을 해야 한다고 말했다.

또한 김프로는 초보자들은 항상 공을 멀리 보내고, 공을 띄우는데 급급하지 말고 정확하고 안정된 어드레스와 스윙의 기본을 습득하는데 연습시간을 할애해야 한다고 강조했다.

김프로는 나씨가 왼쪽 어깨턴이 이뤄지지 않아 공에 힘이 없고 팔로만 클럽을 들어올리기 때문에 스윙 폼마저 무너지고 있다고 말했다.

김프로는 나씨에게 왼손으로만 테이크백부터 스윙하는 연습을 권했다. 이러한 훈

련은 올바른 어깨턴을 통해 공을 큰 근육을 이용해 치는 연습을 하기 위한 것이라고 설명했다.

김프로의 레슨을 받고 체중을 엄지발가락 앞쪽에 싣고 어깨턴을 하게 된 나씨는 공이 훨씬 힘있게 날아가는 것을 보고 즐거워했다.

나씨의 연습을 지켜보던 김프로는 초보골퍼들은 공을 띄우려고 클럽을 극단적으로 굽어올리려 하는데 클럽페이스를 믿고 공을 다운블로로 찍어치는 연습을 해야 한다고 말했다. 건어 올리는 스윙은 공의 정확한 임팩트를 막는데가 단도가 높아 거리에서 많은 손해를 본다

또한 나씨처럼 어드레스에서 어깨를 움츠리고 체중을 뒤꿈치에 두게 되면 테이크백만 아니라 다운스윙에서도 어깨 턴을 하지 못하고 팔로만 공을 때리게 된다고 말

했다. 김프로의 설명을 들은 나씨는 왼쪽 어깨 턴이 이렇게 중요한 동작인 줄 몰랐다고 말했다.

김프로는 골프 스윙은 어드레스에서 테이크백-톱-다운스윙의 동작이 일관되게 이뤄져야 한다고 말했다. 왼 어깨 턴으로 시작한 테이크백에서 다운스윙은 하체로 리드하면서 꼬인 왼 어깨를 풀어주는 것으로 스윙을 해야 한다고 말했다.

나씨는 "필드에 3회 나갔는데 공을 잘 띄우지 못해 클럽을 자꾸 들어올리게 됐다"며 "오늘 레슨을 통해 다운블로를 해야 하는 이유와 어깨 턴의 중요성을 알게 돼 기쁘다"고 활짝 웃었다.

김프로는 소위 머리를 올린 초보 골퍼들은 스코어나 너무 잘치려는 생각을 버리고 올바른 어드레스와 왼쪽 어깨 턴을 기본적인 연습에 시간을 할애하는 것이 좋다고 강조했다.

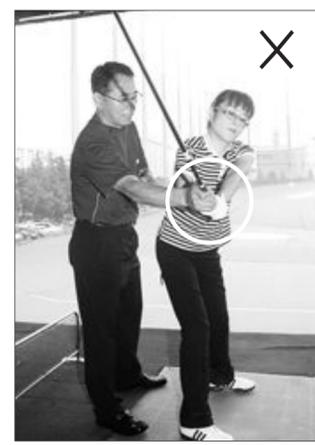
최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



▲왼쪽 팔만으로 테이크 백 연습을 하면 왼쪽 어깨 턴에 대한 감각을 익히는데 도움이 되고, 체중이동 연습도 함께 할 수 있다.

▲체중을 뒤꿈치에 둔 잘못된 어드레스(왼쪽)와 엄지 발가락에 체중을 둔 잘못된 어드레스



▲다운스윙에서 코킹이 먼저 풀려버린 잘못된 동작(왼쪽)과 클럽 손잡이 끝이 리드해 코킹이 풀리지 않은 잘못된 동작.



▲왼쪽 어깨 회전이 안된 잘못된 동작(왼쪽)과 왼쪽 어깨 회전이 충분히 된 잘못된 테이크 백 동작.

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

<b>개업·성업 안내</b> 구독신청 및 배달사건은— 본사 판매국(062)220-0551	<b>매일국밥</b> 오치동 오치상설시장@옆 각종 도시 및 국밥전문 대표 최복순 ☎(062)268-1315	<b>(주)한영금속광주-전남</b> 중흥동 교보빌딩2층 동관, 스텐관, X-L관, 동 스텐부속업체 이사 전문 옥 ☎(062)524-7880	<b>장원식당</b> 우산동 무등도서관앞편 우미프리지앞 신천이화(신자적송관),이구원,홍이원,담도리광 돼지주육판매(전남주요시)신속배달(단거리)이행 대표 이기훈 ☎(062)251-7161	<b>남강철학원</b> 두암동 시외버스정류장옆편 맥지골목 풍수지리전문,도지,이정,시주,택일 작명,수맥,양택 상담 대표 이진영 ☎(010)2265-2533	<b>아이리스</b> 금남로1가 진내과2층 에스프레소,스파게티전문점,안경점 대표 이진영 ☎(062)222-8938	<b>고향맛집</b> 농성동 서구청과 상북화관사이 추어탕 전문점 대표 심정식 ☎(062)369-3331	
<b>경석현 명품갤러리</b> 북동 171번지 유럽 명품 갤러리 대표 경석현 ☎(062)251-5804	<b>얼마손실내포장마차</b> 신안동 코리아호텔앞 낙지볶음,해물파전,이구원,등등주 카드사용가능 대표 김희남 ☎(062)515-6767	<b>싱크닥터</b> 봉선동시거리 봉선우체국위 불박이정,신발정,쌍크대,맞춤구구전문 대표 이기자 ☎(062)673-3119	<b>화석시대</b> 봉선동 145번지 무등파크1차위 돌잔치이 생삼겹,쌈전문 대표 이기술 ☎(011)9613-3916	<b>아이닥터안경점</b> 산수오거리에서 우체국방향 사무실 이전 시은품중점(3인1일-우산,6인원-일산) ☎(062)223-4515	<b>(주)마루다카코리아두암점</b> 두암동시외버스정류장옆SK빌딩2층 할라말게,꽃게,해물말미,생안경,근로복지로 전의치료기무로제한(관영)성삼합형 ☎(062)267-1755		
<b>가은민물장어</b> 본촌동 본촌초등학교후문 영락교하얏 민물장어전문 단채손님환영 대표 김정옥 ☎(062)576-6699	<b>스마트인테리어</b> 두암동 능침3거리 다핀다얏 APT,주막,싱가,병원,학원 리모델링전문업체 천연대리석,페어,파블로,도배,장판,구름배관 ☎(062)266-5555	<b>다미등뼈감자탕</b> 운남동 종로약국2층 한사랑원입구 등뼈탕, 해물,등뼈전문점 대표 이원대 ☎(062)956-9282	<b>두꺼비게장백반</b> 신안동 코리아호텔옆 동백정앞 게장백반,이구원,이구탕,꽃게찜등 '양념계정'은 서비스' 단채손님환영 ☎(062)521-4694	<b>솔씨좋은이모네</b> 운남동 삼삼APT입구 세브라브레점 단채,모임에환영 대표 이기자 ☎(062)954-3533	<b>다랑에참치전문점</b> 상무지구 미스터즈호텔옆 에코노블1층 ☎(062)373-7388	<b>시루연가</b> 봉선동 유안초등학교입구 돌,백일,계백,담배,행사케익 전문점 대표 박정호 ☎(062)676-8452	<b>가족관떡갈비</b> 관산동 건널못편 떡갈비,생고기,삼겹살 전문 대표 윤순희 ☎(062)943-8282
<b>송스부대찌개양산점</b> 북구 양산동 광주은행사거리에서 부대찌개 전문점 대표 정수연 ☎(062)574-2440	<b>바닷가</b> 송하동 광주대학교사거리 자연산화어전문 점심메뉴 회정식,갈치조림 ☎(062)676-1117	<b>전주소주방</b> 양림동 주공@신축공사정문앞 전어구이,연탄숯불구이전문점 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(010)7570-2833	<b>(주)송영엔틱</b> 월계동 호반@와 부영@사이 엔틱가구 제조전문 공작직영 대표 노승연 ☎(062)972-4959	<b>무진열쇠철물</b> 운남동 무림마을 5-6단지사이 옥교앞 디지털시공,키복제,발반철물,방충망 청소용품,전기재료,앵글,기타공구 ☎(062)961-7754	<b>까메리노레스토랑</b> 풍암동 신암교회 건너편 이탈리안 레스토랑 대표 황정운 ☎(062)655-0969	<b>싱크닥터</b> 봉선동 봉선우체국옆 불박이정,신발정,쌍크대,맞춤구구 전문업체 대표 이기훈 ☎(062)673-3119	<b>박하향해어삼</b> 우산동 말바우시장 제일빌딩옆편 컷트,드라이,불임머리구,염색 전종류 10%할인, 직원구합 ☎(062)525-3698
<b>(주)두암등대자동차정비공업사</b> 두암동 마란보@안구사거리와 기해주공@사이 엔진,하체,경정비,과금,도색,열처리전문 24시간 견인차 주-이대기 ☎(062)265-4700	<b>시골집</b> 매곡동 서광인빌파크빌앞 닭볶음탕,해물파전,오리,오리로스삼겹살 대표 김선정 ☎(062)573-2109	<b>한라상조(주)</b> 우산동 무등정레식장 건너편 웨딩,회갑,장례,헬빙,토달서비스 대표 김희남 ☎(018)622-5833	<b>출마트</b> 관산구 운남동 금구초등학교건너 지하 대형마트 대표 박석자 ☎(062)952-2249	<b>365근로자대기소</b> 봉선동서방사거리 이마트육교옆 근로자수모집,주먹주먹,할기안타,가게배 신축,중축,가축,가능공인 인부일선 ☎(062)514-9588	<b>웰빙&amp;아이티샵</b> 남구 양림동 안림교회옆 친환경생활용품,각종식품,커피,다들림,스 네트워킹,카드체크기,전화주머니,신속배달 ☎(062)674-4442	<b>등촌</b> 농성동 서구청앞편 청동오리전문점 오리소금구이, 오리탕전문 ☎(062)363-2088	<b>종로주업리</b> 우산동 통신고건너 금은보석시계,예물상점,계조직 ☎(062)263-5530