

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.

# 클럽 페이스 지면과 수직 이뤄야 정확한 샷 가능



테이크 백에서 클럽 헤드 페이스는 지면과 수직(왼쪽)을 이뤄야 하는데 안쪽(오른쪽)으로 꺾이거나 바깥쪽으로 열리게 되면 정확한 샷을 할 수 없게 된다.



다운스윙 후 상체가 앞서나간 잘못된 동작(왼쪽)과 머리를 고정시키고 체중이동이 제대로 된 동작.

## ■ 테이크 백 이렇게

골프는 멘탈운동!

지난 11일 4계절 양산디 골프장에서 끝난 KPGA 시즌 6번째 경기인 KB국민은행 스타투어 1차대회가 미 LPGA에서 활동하던 조아람(23·ADT)의 역전 우승으로 막이 내렸다.

이번대회는 선수들에게나 아마추어들에게 '골프는 멘탈운동'이라는 가장 중요한 교훈을 남겼다.

조아람은 3라운드까지 7언더파로 경기를 마치고 8언더파로 단독선두를 달리고 있는 마지막 조 안선주(21·하이마트)의 경기를 지켜보고 있었다. 안선주가 파세이브를 할 경우 조영란(21·하이마트)과 공동2위가 확정적 이었다.

1타차 단독선두를 달리던 안선주는 18번홀에서 지난대회 트리플 볼을 범한 악몽을 떨치려는 듯 드라이버 대신 우드를 선택하는 등 신중한 경기를 펼쳐 두번째에 그린공략에 성공, 우승을 눈앞에 뒀다. 하지만 안선주는 약 1.5m의 내리막 슬라이스라이의 챔피언 퍼팅을 놓친 후 결국 연장에서 조아람에게 우승의 영광을 내줘야 했다.

안선주는 챔피언 퍼팅이라는 중압감을 벗어나지 못하고, 아마추어들도 쉽게 넣을 수 있는 1.5m의 퍼팅을 놓치는 실수를 하고 말았다. 이처럼 프로들도 결정적 순간에 마음의 평정을 잃을 경우 평소 하지 않던 실수를 범하기 마련이다. 아마추어는 말할 것도 없다.

항상 라운드를 할 때 마음의 평정을 잃지 않도록 즐거운 기분과 여유를 갖도록 한다면 스코어 를 줄일 수 있다는 것을 명심하자. 이번주 골프클리닉은 6개월 된 초보 골퍼 정은(여·38·서구 치평동)씨가 비거리가 너무 짧아 김진철 프로의 도움을 청했다.

지난해 12월 처음으로 필드에 나선 정 씨는 아직 핸들라고 구분짓기 어려운 100타를 오버하고 있었지만 견고하고 안정된 그림과 부드러운 스윙으로 6개월 된 골퍼라고는 믿기 지 않는다는 평을 받았다.

김 프로는 정 씨의 어프로치 점검부터 시작했다. 정 씨는 짧은 거리 어프로치를 핸드퍼스트와 왼쪽에 미리 체중을 싣는 등 정확한 동작을 취하고 있었다. 하지만 김 프로는 테이크 백에서 클럽 페이스가 지면과 수직을 이뤄야 하지만 안쪽과 바깥쪽을 향하고 있어 정확한 임팩트가 되지 않는다고 지적했다. 김 프로는 이같은 동작은 어프로치에서 뿐만 아니라 아이언이나 드라이버에도 적용된다고 말했다.

김 프로는 연습장에서 무작정 공을 치기 보다는 이렇게 테이크 백을 취한 후 자신의 클럽 페이스가 스퀘어 상태를 유지하고 있는지 점검하면서 연습하는 것이 중요하다고 말했다. 김 프로의 설명으로 보다 정확한 어프로치를 하게 된 정 씨는 기쁨을 감추지 못하며 아이언 샷에 대한 점검을 했다. 정 씨는 "아이언 샷이 가장 안된다"며 특히 거리가 짧아 걱정이었고 고민을 털어냈다.

김 프로는 정 씨가 다운스윙에서 상체를 많이 사용하는 데다 빨리 치려고 클럽헤드를 먼저 풀어버리기 때문에 비거리가 줄어들게 됐다고 말했다. 또 다운스윙에서 상체를 먼저 숙이면서 동작을 취한 후 다시 공을 치는 두번의 동작을 취하고 있어 힘의 전달이



공을 때리고 난 후 테이크 백과 같은 릴리스가 잘된 동작(위쪽)과 릴리스가 되지 않고 내밀어 버린 잘못된 동작.

제대로 되지 않는다고 지적했다.

김 프로는 초보자들은 항상 공을 빨리 때리려는 생각 때문에 하체를 전혀 이용하지 않고 다운스윙에서 클럽헤드가 먼저 풀리고 상체로 공을 때리게 돼 비거리가 줄고 정확한 샷을 하지 못한다고 설명했다.

김 프로의 설명을 듣고 연습을 하던 정 씨는 얼마 지나지 않아 비거리가 20야드 향상되는 빠른 학습력을 보여 김 프로를 놀라게 했다. 김 프로는 다운스윙에서 항상 무릎이 리드하고 왼쪽 엉덩이가 회전하도록 하면 자연스레 그립끝부분이 먼저 내려오는 스윙이 형성된다고 말했다.

또한 공을 때리고 난 후 릴리스(손목 턱)의 동작이 중요한데 초보자들은 손목 턱을 하지 않고 그대로 바깥쪽으로 손목을 내밀어 버리기 때문에 비거리가 짧아진다고 말했다.

김 프로는 이같은 동작을 방지하기 위한 연습으로 하프스윙을 통한 릴리스 턱 연습을 권했다. 김 프로는 항상 연습장에서 이처럼 하프스윙을 10여분 하고 풀스윙을 하는 것이 샷을 다듬는데 도움이 된다고 강조했다.

드라이버 지도에서 김 프로는 공의 왼쪽 부분에서 바람을 가르는 소리가 나야지 오른쪽에 바람소리가 난다면 이미 헤드가 먼저 풀려 완전한 힘의 전달이 어렵게 된 상태라고 말했다.

김 프로는 골프 스윙의 가장 중요한 요소는 테이크 백에서 클럽 페이스가 지면과 수직을 이루도록 점검하고 다운스윙은 왼발과 왼 엉덩이 회전 후 상체가 내려와야 한다는 것을 명심해야 한다고 말했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

### 개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —  
독자 서비스국(062)220-0551

#### 명정철학원

서구 화정동 새우리병원앞  
시주,공합,성명,결혼문,재물문,이시문,시험문  
자격 정 재순  
☎(062)434-2345

#### 창평국밥

북구 양산동 신흥택시건너  
각종국밥 전문점  
대표 이 한승  
☎(062)571-2566

#### 용두보양탕

북구 용두동 일신102동앞  
보양탕, 양탕전문점  
대표 박 기홍  
☎(062)417-6933

#### 아시아부동산

북구 양산동296  
투자분석,동산개발,토지전문 무료상담 중개하자  
보장 부동산관리 서비스 토지상가APT전문  
☎(062)571-1446

#### 영웅상사

북구 중흥동 안보회관옆  
자동차실내,외 인테리어용품,패닉스경보기,호남총판  
대표 오 천덕  
☎(062)369-0787

#### 등문장영어학원

북구 용봉동 용우초교 정문앞  
실용회화중심의 동시통역,한글교 회화,멀티미디어  
영어도서관 수강생수시모집  
☎(011)6782-8291

#### 파티샵

북구 우산동 안보회관 4거리  
24시간상담 출장판매  
대표 노 동찬  
☎(070)7531-9557

#### 떡쌈시대(양산점)

양산동 양산택시사거리  
지금지금 삼겹! 꿀꿀꿀 떡쌈!  
대표 이 석 환  
☎(062)575-3366

#### 유학허브

동구 대의동 동부경찰서와 금남로방향  
정규조기유학,어학연수,방학캠프  
비자상담 환영합니다.  
☎(062)263-3434

#### 은유부동산

북구 양산동 롯데수퍼센터옆 배재병원30미터  
동산, 부동산전문  
공인중개사 김 영 희  
☎(062)571-0560

#### 금강디지털보험기

북구 우산동 말배우시장거리 우원병원건너  
최첨단컴퓨터시스템 보장이업체 최대2년AS  
대표 황 점 동  
☎(062)266-9960

#### 행원당한약방

북구 양산동 침암APT앞  
각종 난치병상담  
☎(062)265-8167

#### 에넥스텔레콤

남구 봉선동 봉선4거리  
각종 핸드폰 전문매장 성실한 상담문의  
대표 서 군 남  
☎(062)673-2001

#### 한국관

북구 용봉동 투인@입구 24시간 편의점 4거리  
생고기,갈비살,소곱창전골  
☎(062)528-5599

#### J조안성형외과

동구 금남로3가 카톨릭센터 2층  
J조안성형외과 전문병원  
대표 조 안 영  
☎(062)225-0118-9

#### 푸른건강원

북구 용봉동 광주대교엔 E마트건너편  
양파즙,배즙,포도즙,각종과일즙  
최선의 서비스로 모시겠습니다.  
☎(062)512-2752

#### 싸리골회관

북구 양산동 회남명원앞 골목  
단체 손님환영  
대표 송 강 옥  
☎(062)571-0977

#### 전등옛날국밥

동구 지산동 법원정문앞 농협옆  
머리국밥,내장국밥,인봉순대,수육전골전문  
대표 박 안 순  
☎(062)222-9998

#### 대성카손세차

북구 양산동 양산택시지구 LG지아APT근처  
경정비,오일교환,타이어,빗데리,공백,손세차  
대표 이 남 현  
☎(062)572-3267

#### 에 지원

남구 봉선동 삼익차@건너미래B/D1층  
단체 손님환영  
대표 박 병 만  
☎(062)651-1993

#### 행복이용원

서구 화정동 대주@후문 염주맨션정문앞  
1급모범업소,기술본위  
대표 박 흥 수  
☎(010)262-69225

#### 정 원

동구 금동 구시청사거리  
일식전문,야외도시락,참치전문  
대표 노 동 찬  
☎(062)366-8000

#### 어머니반찬

북구 중흥동 현대백화점 건너  
결혼식,이와도시락,관평음식,배추김밥,빈치전문  
대표 박 순 례  
☎(062)529-7138

#### 한국주방

북구 양산동 신흥택시옆  
쌍크대,불박이장,리모텔링,각종기구주물제작  
대표 김 영 수  
☎(062)431-8040

#### 승리태권도

광산구 운남동 주공4단지 정문옆 행복학원지과  
요가,태권,호신술,음악,줄넘기,태권검,태권장도  
대표 장 춘 길  
☎(062)952-0501

#### 백 악 관

북구 양산동 코카콜라거리 현대@입구  
각종행사 및 단체 손님 예약환영  
대표 하 근 자  
☎(062)575-9949