

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.

왼발에 체중 싣고 오픈 스탠스 취해야

■ 어프로치 어드레스 이렇게

이번주 골프클리닉은 나경희(여·36·서구 치평동)씨가 노크했다. 구력 2년에 평균 100타를 깨지 못해 골프클리닉을 찾아 도움을 요청했다. 나 씨는 일주일에 2회 정도 연습장에서 샷을 가다듬고 있으며 1주일에 1회 정도 라운드를 즐기고 있는 골퍼지만 최고 타수는 96개로 안타까움을 표시했다.

김진철 프로는 나 씨의 고민을 듣고 우선 그립부터 점검에 들어갔다. 김 프로는 나씨가 워크 그립을 취하고 있는 것을 스트롱 그립으로 바꿨다. 김 프로는 위에서 내려 봤을 때 왼손은 왼손 두번째 손가락 마디가 보이도록 돌려 잡고, 오른손은 엄지 홈이 우측 어깨 쪽을 향하도록 잡으면 된다고 말했다. 김 프로는 지금 당장은 불편하겠지만 여성의 경우 워크그립보다는 스트롱 그립을 취하는 것이 비거리 향상이나 임팩트 때 도움이 된다고 말했다.

그립 점검이 끝나자 나 씨의 어프로치를 살폈다. 나 씨는 어프로치 어드레스에서 핸드퍼스트 자세를 취하지 않고 손목 사용을 많이 하고 있었다.

김 프로는 모든 스윙 어드레스에서 약간의 핸드퍼스트는 항상 요구되는 자세로 명심 해야 하고, 특히 어프로치에서 핸드퍼스트는 절대 지켜야 할 동작이라고 말했다. 김 프로는 핸드퍼스트 자세를 취하지 않고, 체중을 미리 왼발에 싣지 않으면 무릎을 이용한 체중이동이 발생하게 돼 정확한 거리를 맞추기 어렵고, 뒷땅이나 탑핑이 발생할 여지가 많아진다고 말했다.

핸드 퍼스트 자세는 공보다 왼손이 더 앞쪽에 있어야 하는 자세로, 즉 왼쪽 허벅지에 그립이 위치해야 한다는 것. 여기에 체중은 왼발에 싣고 왼쪽 발은 약간 오픈 스탠스를 취하는 것이 최적의 어프로치 어드레스라고 강조했다.

김 프로의 지적을 받은 나 씨는 핸드퍼스트 자세를 취하면서 더욱 부드럽게 클럽이 빠져나가는 기분이 든다면서 정확한 거리 감각을 갖게 됐다고 즐거워했다.

어프로치 레슨에 고무된 나 씨는 7번 아이언 샷이 평균 110m에도 미치지 못한다고 어려움을 호소했다.

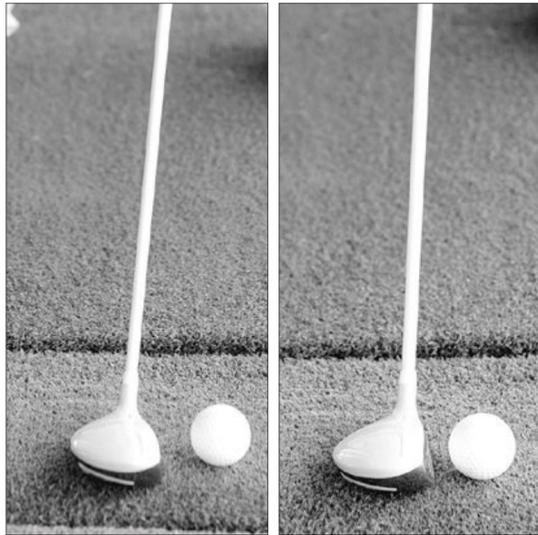
나 씨의 7번 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 왼쪽 어깨 턴이 전혀 되지 않은 채 팔과 상체로만 스윙을 하기 때문에 원하는 비거리가 발생하지 않는다고 진단했다. 김 프로는 왼쪽 어깨가 제대로 턴이 되지 않게 되면 단순히 비거리가 줄어드는 것 외에도 팔과 상체로만 공을 때리기 때문에 아주 가파른 업 라이트 스윙을 하게 돼 뒷땅이나 슬라이스 등 많은 부작용을 낳게 된다고 말했다.

김 프로는 항상 테이크 백에서 왼쪽 어깨가 충분히 턴이 되도록 거울을 보고 연습해야 한다고 말했다. 단순히 팔만을 뒤로 돌리는 것이 아니라 왼쪽 어깨가 완전히 돌아가도록 해야 한다는 것.

나 씨는 김 프로의 설명에 따라 충분한 왼쪽 어깨 턴을 하자 곧바로 비거리가 늘어나는 모습을 보였고, 나 씨는 진짜 김 프로의 도움을 요청 했으면 100타를 썼을 텐데 라며 아쉬워 했다. 김 프로는 나 씨의 테이크 백도 문제지만 다운 스윙에서 무릎과 왼쪽 엉덩이를 사용하지 않아 역시 비거리 향상에 도움이 되지 않는다고 말했다.

김 프로는 다운 스윙에서 클럽을 먼저 풀어버리는 것이 아니라 볼에서 클럽이 내려오기 전에 왼 무릎과 왼쪽 엉덩이가 회전을 일으키면서 스윙을 리드해야 강한 임팩트를 얻을 수 있다고 설명했다.

김 프로의 설명에 채 20분이 지나지 않아 나 씨의 7번 아이언 샷 비거리는 125m를 기록해 나 씨는 기쁨을 감추지 못했다. 30도를 웃도는 더운 날씨임에



클럽페이스가 닫혀있는 잘못된 클럽 정렬(왼쪽)과 스퀘어한 클럽 페이스.

도 나 씨는 김 프로의 레슨에 실력이 향상되는 것을 느끼면서 우드에 대한 조언을 부탁했다.

김 프로는 나 씨가 우드를 사용할 때 클럽 페이스를 너무 닫고 있다고 지적하고, 특히 우드의 페이스가 아이언 과 달리 옆으로 더 넓은 것은 다운블로로 쳐도 클럽이 잘 빠지도록 설계돼 있기 때문이라고 강조했다. 따라서 김 프로는 공을 띄우기 위해 클럽을 쳐 들지 말고 다운블로로 찍어친다는 느낌으로 치면 공은 자연스럽게 뜬다고 말했다.

나 씨는 "오늘 김 프로를 찾기를 정말 잘했다"며 "골프에 대해 새롭게 눈을 뜨게 됐다"며 드라이버에 대한 레슨에 들어갔다.

김 프로는 나 씨가 역시 드라이버도 팔로만 들어올리기 때문에 자연히 어깨 턴도 되지 않게 된다고 말했다. 김 프로는 공이 놓인 뒤쪽 직선 방향보다 안쪽으로 클럽헤드가 형성되면서 테이크 백이 이뤄져야 하는데 클럽을 손으로 들어올리기 때문에 인사이드 궤도를 형성하지 못하고 아웃사이드 궤도를 그려 공을 정확히 임팩트 하지 못한다고 말했다.

김 프로는 이같은 스윙을 교정하기 위해서 클럽을 거꾸로 들고 스윙을 권했다. 스윙의 바람소리가 공 뒤쪽이 아닌 앞쪽에서 나야만 제대로 된 스윙이라고 설명했다.

김 프로는 항상 골프 스윙은 공의 뒤쪽에서 힘이 30이라면 공을 지나고 나서 70이라는 느낌으로 스윙을 해야 한다고 말했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



핸드퍼스트와 왼발에 체중이동이 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 핸드퍼스트자세와 왼발에 먼저 체중이동이 된 동작.



왼쪽 어깨가 턴이 안된 동작(왼쪽)과 왼쪽 어깨가 충분히 회전이 된 잘된 동작.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는—
독자 서비스국(062)220-0551

우소웃소청정고기전문점
북구 매곡동 두레건강랜드점
매운탕정식,우거지곰탕,제주산오뎅포크 지정점
대표 김정관
☎(062)575-9592

클레오노래연습장
동구 학동 병무청앞 영동빌딩 2층 202호
여아비비트구합 시금20,000+a 근무시간
오후8~12시까지 최신시설인비
☎ 010-5116-5073

광주개입택시매대상사
LPG초저가메이,메도,상당,패차,대행
복요리,복사,브사,브전문
본촌동☎(062)571-0764
신안동☎(062)525-7989

해적선
광산구 우산동 해남시(영)2차후면 미니스톱2층
호프,소주
대표 이금수
☎(062)942-2973

대관령감자탕
남구 서동 kbc방송국 사거리
오전8시부터 새벽2시까지 영업
대표 성옥희
☎(062)676-4722

광주청호담철학
동구 계림 2거리 2부차정 대인차정영
시주·직영·시험·결혼·공합·수액
☎(062)224-7649
대표 류중철

휴향돈한우
북구 삼각동 고려고 정문건너
자연의 향기가 가득한 무항생제고기
점장 김효남
☎(062)267-0019

웨딩세라비
남구 구동 kbc 광주방송건너편
결혼식부터 신혼여행까지 토달
대표 박권주
☎(062)672-7276

K2sports
북구 오차동 오차 사거리
상설스포츠용품 할인매장
대표 최경자
☎(062)263-8589

광일푸드시스템
북구 임동 일민시장 건너 대인시장정구
복사,미,복대량,복차리,아구쟁,아구쟁전문
대표 임영길
☎(062)525-9438

미래서비스교육원
북구 유동 송광빌딩9층
미래서비스 교육원 상담원환영합니다
홈페이지 : www.mirecs.co.kr
☎(062)524-3300

김성욱한의원
남구 서동 kbc방송국 건너 대성교회 4거리2층
비염,성정클리닉,교통신교,추나요법,화형
원장 김성욱
☎(062)675-7510

■ 광주일보 구독신청·배달·전단배포안내 (062)222-8111~8

지역	지국명	전화	배달구역
남부	광	222-8440	화동, 운림동, 소태동, 지원동, 방림동(일부), 용산동, 칠남동, 중신사
	동명	222-9054	동명동, 장동, 서석동, 지산동(일부), 동구청, 한국동신, 전대야대
	동부	225-6001	산수동, 지산동(일부), 풍향동(일부), 두암동(일부), 계림동(일부), 법원
	중앙	222-1806	금남로 1-3가, 충정로-3가, 광산동, 공동, 대인동, 불로동, 황금동, 호남동(일부), 금동(일부), 남동(일부), 금남지하상가
	중동	224-6804	계림동, 중흥동, 우산동(일부), 산수동(일부), 대인시장, 광주고교, 유령(일부), 복동(일부)
중서	중정	224-8212	금남로4-5가, 충정로4-5가, 대인동, 수기동, 호남동(일부), 북동(일부) 송죽지하상가, 누문동, 유동(일부)
	남부	652-0175	법원동, 임림동, 금동(일부), 남동(일부), 봉산동(일부), 코골, 리안호천, 남광주시장
동부	675-6879	봉산동, 주실동(일부), 남부경찰서, 문선동, 남구정	

지역	지국명	전화	배달구역
남부	백운	673-4698	구동, 시동, 서동, 칠산동(일부), 백운동(일부), 양동(일부), KBS, MBC, 백운광장(일부)
	진월	673-1690	주월동(일부), 진월동, 송암동, 송하동, 노리동, 양과동, 대촌동, 광주대, 대성아중고, 백운광장(일부)
	광천	368-8375	광천동, 내방동(일부), 능성동(일부), 양동(일부), 유촌동, 덕출동, 시외버스터미널
	상무	372-2362	상무 1·2동, 중앙동(일부, 회정 1 2·3동(일부), 회정4동, 내방동(일부), 월드컵경기장, 서부사방사, 도시공사, 광주광역시 체육회, 서구 청소년수련관, 서평주 우체국, 서평주 세무서
	서광주	369-0583	칠산동(일부), 능성동(일부), 양동(일부), 돌고개, 삼목재판, 한진, 서부서, 서구정
중서	치평	376-6611	생촌동(일부), 금호동(일부), 매월동(일부), 미륵동(일부), 금호지구, CBS, 남광명원
	문천	371-9818	치평동, 미륵동(일부), 상무지구, 한국은행
	종암	682-8112	종암지구, 종암동, 금호동(일부, 매월동)
	화정	375-9662	화정동(일부), 능성동(일부), 주월동(일부), 칠산동(일부), 내방동(일부), 시교육청
	동평	264-2012	두암동, 중흥동, 두암시장, 동진대학교, 각화동(일부), 광주고육대학
북부	267-4748	문흥동, 오차동(일부), 문흥지구, 전신년 수련관, 각화동, 화물터미널, 교도소	

지역	지국명	전화	배달구역
북부	북광주	525-3761	운암동, 동림동, 신안동(일부), 양동(일부), 무등경기장
	신안	512-1732	신안동, 양동(일부), 중흥동(일부), 일신방직, 신역앞, 북광주전화국
	양산	571-7858	양산동, 언제동, 용두동, 본촌동, 본촌공단
	오치	268-7801	오치동, 삼가동, 매곡동, 일곡동, 서산동, 양정지구, 기계공고, 북부경찰서, 31사단
	용봉	522-7752	용봉동, 중흥동(일부), 전남대, 북구정, 전대후문
광산	우산	512-8116	우산동, 중흥동(일부), 문흥동(일부), 두암동(일부), 무등도서관
	광산	844-0444	송정동, 소촌동, 신촌동, 우산동(일부), 도산동, 송촌동, 문수동, 인곡동, 남산동, 목동, 하산동, 유계동, 광산동, 신막동, 신광동, 두광동, 원동, 동호동, 삼가동, 삼가동
	신철	973-2980	신철동, 신가동, 월계동, 비이동, 칠단지, 월출동
	월곡	961-2330	월곡동, 우산동(일부), 상정동, 하남동(일부), 무진로변, 금호, 한성, 우미, 시영, 스위트
	하남	951-1237	운남동, 장덕동, 하남동(일부), 옥서동, 수원동, 도전동, 오산동, 하남공단

모집

총무 및 배달직원을 모집합니다.
◆신론배달을 희망하시는 분은 해당지국으로 전화주시기 바랍니다.
•대상:남·여(주부, 학생, 일반), 총무겸합자 우대 •급료:상당 후 결정 •희망자 한 기속사 제공