

**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.

# 핸드퍼스트 안되면 '뒷땅' 나온다

## ■ 어프로치 어드레스 이렇게

생애 첫 우승을 눈앞에 뒀던 최나연(21·SK텔레콤)이 8년이나 한국 선수 챔피언을 거머쥔 LPGA 에비앙마스터스에서 연장 접전 끝에 43세 노장 헨렌 알프레드슨(스웨덴)에게 우승컵을 내줬다.

아쉬움이 많이 남는다. 특히 연장 첫번째, 두번째, 세번째 홀 모두 우승의 기회가 있었으나 최나연의 퍼트는 홀컵을 비켜갔고, 알프레드슨의 퍼트는 신들린 듯이 홀컵에 빨리 들어갔다.

바뀌 말하면 노장의 집중력이 패기를 이겨냈다는 이야기가 된다. 생애 첫 우승이라는 중압감이 집중력을 분산시켰고, 노장은 좀 더 편안한 느낌으로 경기를 치러 우승을 차지했다.

주말골퍼들도 이처럼 홀컵에 공을 넣을 때 까지 집중력을 잃지 않는 자기만의 마인드 컨트롤을 할 수 있어야만 핸디를 낮출 수 있다.

이번주 골프클리닉은 전남속(여·50·북구)씨가 찾았다. 최저 타수가 76타로 싱글패를 받은 진 씨는 구력 6년이지만 일주일에 4번정도 연습장을 찾은 열정으로 80대 후반의 핸디를 보유한 실력파다.

하지만 진 씨에게도 고민이 있었다. 자꾸만 슬라이스가 발생해 김진철 프로를 찾았다.

김 프로는 진 씨의 어프로치부터 살폈다. 안정되고 정확한 임팩트를 보였지만 역시 기본기가 부족했다.

진 씨는 어프로치의 기본인 핸드퍼스트와 왼발에 미리 체중을 싣지 않아 김 프로로부터 교정을 받았다. 김 프로는 핸드퍼스트를 하지 않고 몸 가운데서 어프로치를 하게 되면 왼손목을 자주 사용하게 돼 뒷땅과 정확한 거리를 얻을 수 없다고 말했다.

김 프로의 지도를 받은 진 씨는 "이런 기본을 6년째 모르고 골프를 쳤다"며 김 프로의 지도에 고마움을 표시했다. 진 씨는 10여분이 지나지 않아 삼급 골퍼답게 정확하고 부드러운 어프로치를 보였다.

어프로치에서 레슨 효과를 똑똑히 본 진 씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다. 진 씨는 7번 아이언으로 120m의 비거리를 보내고 있었는데 최근 슬라이스가 심하게 발생한다고 말했다.

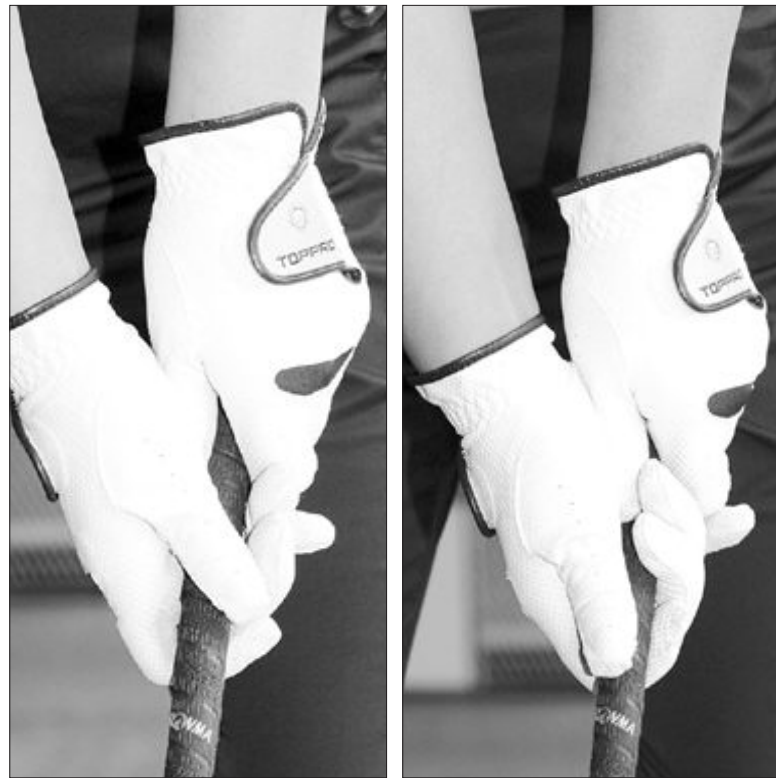
김 프로는 진 씨의 그림이 문제가 있다고 진단했다. 진 씨는 워크그립 형태를 취한다든가 오른손이 왼손엄지를 모두 감싸줘야 하는데 그렇지 못해 타구가 오른쪽으로 밀리는 현상이 발생했다.

김 프로는 아마추어 골퍼들은 자신의 샷이 슬라이스가 발생하던지 혹은 발생하면 꼭 교정부터 생각하는데 가장 기본이 되는 그림에 대한 점검부터 하는 것이 바람직하다고 말했다.

진 씨는 역시 가장 기본인 그림을 제대로 잡지 못하면서 6년동안 골프를 쳤다며 아쉬움을 나타냈다.

김 프로는 그림을 교정 한 후 진 씨의 왼쪽 어깨 턴과 다운스윙의 순서에 대해 설명했다.

김 프로는 진 씨가 왼쪽 어깨를 전혀 턴하지 않고 팔로만 드는 스윙을 하는 것도 슬라이스를 유발하고 있으며 다운스윙에서 왼 무릎-엄덩이 순서로 스윙을 리드해야 하는데 하체를 전혀 사용하지 않은채 곧바로 클럽 헤드 풀어버리기 때문에 역시 슬라이스가 발생한다고 말했다.



왼손 엄지를 오른손으로 감싸 쥐지 못해 슬라이스가 발생하는 잘못된 그림(왼쪽)과 왼손 엄지를 오른손으로 감싸 쥐는 올바른 그림.

김 프로의 설명을 들은 진 씨는 왼쪽 어깨 턴과 다운스윙에서 하체를 사용하는 방법을 알았으나 오랜시간 습관화된 자신의 스윙을 버리지 못해 혼란을 겪는 모습을 보였다.

김 프로는 혼란을 겪는 진 씨에게 두발을 모으고 팔로 스윙을 하도록 했다. 김 프로는 두발을 모으고 스윙을 하게 되면 밸런스를 향상시키는데 도움이 된다고 말했다.

또 김 프로는 아이언이나 드라이버 스윙이 흐트러질때는 두발을 모으고 밸런스를 잡은 후 하프 스윙을 통해 손목 코킹과 공을 정확히 때리는 연습을 하도록 권유했다.

김 프로의 지도에 따라 두발을 모으고 하는 스윙과 하프스윙을 통해 하체 이용과 왼쪽 어깨 턴에 대한 정확한 이해를 하게 된 진 씨는 곧 슬라이스 발생을 줄일 수 있었다.

진 씨는 "진짜 기본을 점검해서 편하고 정확한 골프를 했어야 했다"며 "이제라도 이렇게 정확한 문제점을 진단받고 교정할 수 있어 다행이다"고 즐거워 했다.

김 프로는 "아마추어 골퍼는 항상 연습을 할 수 없기 때문에 좋았던 스윙 감각을 계속 유지하기 힘들다"며 "집에서 가볍게 하프스윙 연습을 하는 것도 감각을 유지하는데 도움이 된다"고 조언했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr  
/사진=니명주기자 mjna@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



어프로치 어드레스에서 핸드퍼스트와 왼발에 체중이 실리지 않은 잘못된 동작(왼쪽)과 잘된 동작.



왼쪽 어깨 턴이 되지 않은 잘못된 동작(왼쪽)과 왼쪽 어깨 턴이 된 잘된 동작.

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

### 개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —  
독자 서비스국(062)220-0551

#### 한울이용원

서구 광천시장 동시무소원 (구)송원대학원  
커피,스포츠,염색전문 모범업소  
대표 김장호  
☎(062)362-8051

#### 양지식당

남구 월산동 MBC입구 먹자골목내  
오리소스,생목살,뼈해장국,감자탕  
알탕,김치찌개,된장찌개전문  
☎(062)365-1886

#### SK텔레콤(범코리아대리점)

서구 화정4동 영주4거리 서광주 세무서옆  
남구 봉선동 라인초천@ 3거리코너  
동구 산수동 산수5거리 신장입구코너  
☎(062)375-3300

#### 국제광택전문샵

서구 품암동 신암교하가는카센타거리골  
광택,코팅,부분도색  
스티미세차,실내크리닝전문  
☎(062)655-9690

#### 우리원술볼깁비

광산구 윤남동  
냉면,갈비전문점 참숯불구이전문  
☎(062)953-8899

#### 대관령양판이·동태찌개집

순천시 조례동 순천제일병원앞  
대관령양판이 동태찌개 찜전문점  
대표 김옥주  
☎(061)725-6210

#### 푸른건강원

북구 품암동 광주교대편 E마트 맞은편  
양미점,배출포도주,축협소개소주,봉이점,각종과일주  
대표 이동현  
☎(062)512-2752

#### 동부한식뷔페

북구 중흥동 동부시장 동부마트앞  
뷔페2500원  
학생식권2200원  
☎(062)261-4043

#### 또식당

동구 대의동 구동구청뒤  
대표 박정희  
☎(062)222-1355

#### 헤드는집

북구 용두동 양산타운앞  
회무침전문  
대표 전경자  
☎(062)571-5598

#### 승리태권도

광산구 윤남동 주공단지 정문옆 한택학원옆  
요가,호신술,박빙,음악줄넘기,태권도,관공지도  
관장 장춘길  
☎(062)952-0501

#### 명성공인증개사

광산구 흑석4거리 하남공단방향 100M지점  
부동산중개 전문  
대표 강의원  
☎(062)959-4988

#### 전원부동산

서구 품암동 품암고등학교 4거리  
부동산 중개전문  
대표 신동백  
☎(062)681-4100

#### 승안건설(주)

동구 산수동 경원빌딩 현대자동차영입소(층)  
토공,철근콘크리트,상하수도공사 전문업체  
대표 박상호  
☎(062)269-7878

#### 오리랑아구랑

서구 광천동 우체국앞  
신속배달 연회석안비  
대표 최복심  
☎(062)362-2505

#### 정본연행정사무소

남구 봉선동 남부경찰서 정문앞  
음주운전,연회석소정지상담,고소,고발  
각종 행정 법률상담  
☎(062)675-6670

#### B&A인테리어

남구 주월동 (구)대동고 건너 백운주유소옆  
실내인테리어,리모델링전문,실내건축공사  
벽지,데코타일,욕실공사  
☎(062)653-0712

#### 광주개인택시매매상사

LPG중고차 매입매도상담,폐차대행  
본촌동 ☎(062)571-0764  
신안동 ☎(062)525-7989

#### 광주요양병원

광산구 월계동 하이미트원  
연중무휴 상담및진료 24시간입원,간병  
이사장 정일용  
☎(062)956-5454

#### 에덴직업소개소

남구 백운동 프리자호텔 건너편  
문중,벌초,대형전문,출서빙,식당  
주방장,참모,토목철거,묘지상담  
☎(010)2625-0404

#### 가맥

광산구 월계동 국민은행뒤편 중앙교회옆  
양념통닭10,000 후라이드9,000 아이스크림  
식혜 각종과자류10%~30%할인판매  
☎(062)974-2234

#### 아사

서구 농성동 상록회관앞  
현우꽃등심,현우갈비살,현우생고기,육회,생대탕  
묵은지 양파떡인삼검찰,병어조림,김치조림  
☎(062)261-9000

#### 이미지테라피

동구 정동구노동면역면 보성채터도료옆  
기혈에너지심부일,이유르베다,특수경력  
집터,어드류피부,체형 화원모집  
☎(062)232-5337

#### 한일건업(노루포포인트)

동구 학동 주공@건너편  
페인트,우레탄,방수전문  
대표 장현욱  
☎(011)636-7747

#### (주)수국

광산구 장덕동  
보일러설치,출수식,냉,온수기설치,선업용배,팬데  
대표 지정근  
☎(062)955-5744

#### 골든공인증개사

광산구 월계동 두산1차상가 105호  
이파트,상가,토지,매매,임대,수시접수  
공인증개사 노현의  
☎(062)973-0461