

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 빨려 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 진남숙(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 실지 않아 김 프로로부터 교정을 받았다. 김 프로는 핸드퍼스트를 하지 않고 몸 가운데서 어프로치를 하게 되면 왼손목을 자꾸 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.

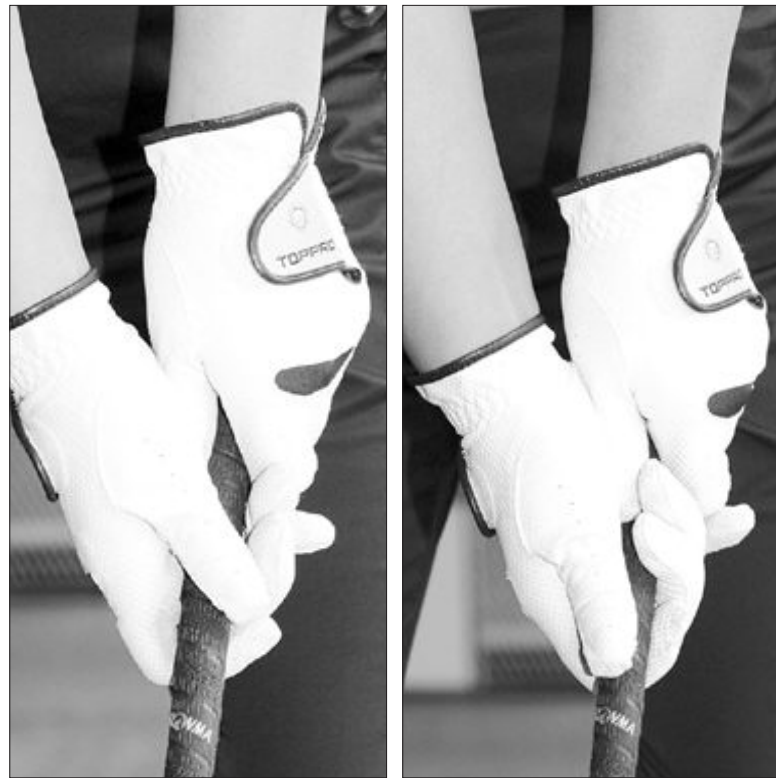
김 프로는 진 씨의 그림이 문제가 있다고 진단했다. 진 씨는 워크그립 형태를 취한데다 오른손이 왼손엄지를 모두 감싸줘야 하는데 그렇지 못해 타구가 오른쪽으로 밀리는 현상이 발생했다.

김 프로는 아마추어 골퍼들은 자신의 샷이 슬라이스가 발생하든지 혹은 발생하면 곧 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-엉덩이 순서로 스윙을 리드해야 하는데 하체를 전혀 사용하지 않은채 곧바로 클럽 헤드를 풀어버리기 때문에 역시 슬라이스가 발생한다고 말했다.



왼손 엄지를 오른손으로 감싸 쥐지 못해 슬라이스가 발생하는 잘못된 그림(왼쪽)과 왼손 엄지를 오른손으로 감싸 쥐는 잘된 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 진씨에게 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 하체가 용과 왼쪽 어깨턴에 대한 정확한 이해를 하게 된 진 씨는 곧 슬라이스 발생을 줄일 수 있었다.

진 씨는 "진짜 기본을 점검해서 편하고 정확한 골프를 해야 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

### 종합격투기

북구 오치동 한진맞은편 광주은행빌딩 3층  
주짓수, 삼보, 킥복싱, 학생부,  
일반부, 선수부 수시모집  
☎(062)261-7365

### 에덴적업소개소

남구 백운동 프리도호텔 건너편  
문중, 발초, 대현전문 헤어샵, 식당,  
주방장, 찜모, 토목철거, 묘지상담  
☎(010)2625-0404

### 대신종합공사

남구 백운동 백운초교엔 제일병원 맞은편  
철거공사, 케팅, 코아, 하스리, 주택, 상가, 사무실,  
사업장 철거 및 내부수리 전문업체  
☎(062)676-9970

### 프로미월드동원카센터

동구 소태동 나협회옆  
동부화재 지정점  
대표 김정일  
☎(062)228-5454

### 전원부동산

서구 풍암동 풍암고등학교 4거리  
부동산 중개전문  
대표 신동백  
☎(062)6801-4100

### 한양길 또순이

담양군 대전면 평장리 한제골  
웃웃, 토종닭, 토끼탕, 메기탕, 흑염소주머니  
이사장 이상덕  
☎(061)383-2756

### 대관령양공이 등테찌개점

순천시 조례동 순천제일병원입  
대관령양공이 등테찌개, 찜 전문점  
이사장 김옥주  
☎(061)725-6210

### 대광미곡

동구 대인동 동부소방서서 농협맞은편 3층  
각종농산물 도소매 전문 쌀배달이 필요한분  
대표 김광현  
☎(062)224-1230

### 푸른건강원

북구 풍암동 광주교대편 미트 맞은편  
양계, 돼지고기, 닭고기, 소고기, 닭고기, 각종음식  
대표 이등현  
☎(062)512-2752

### 보성건강원

동구 지암동 영진주유소 건너편  
핵심, 개소, 양대, 계동, 호학, 과일음, 특수공  
대표 안시오  
☎(062)234-3853

### 토방(도토리음식전문점)

광산구 산창동 부영3차 맞은편  
코스텔, 개소, 양대, 계동, 호학, 과일음, 특수공  
8득무림+반죽+국채+그릇+서빙+그릇  
☎(062)962-5877

### 예향촌

동명동 동부선트레일 정문 종로약국뒷편  
한우 숯불구이전문점  
대표 정경수  
☎(062)651-8292

## ■ 광주일보 구독신청·배달·전단배포안내 (062)222-8111~8

지역	지국명	전화	배달구역
남부	남광	222-8440	화성, 운림동, 소재동, 지암동, 방림동(일부), 용산동, 칠남동, 중신사
	동명	222-9054	동명동, 장동, 서석동, 지산동(일부), 동구청, 한국통신, 전대야대
	동부	225-6001	산수동, 지산동(일부), 풍향동(일부), 두암동(일부), 계림동(일부), 법원
	중앙	222-1806	금남로 1-3가, 중진로 4-5가, 광산동, 궁동, 대인동, 불로동, 황금동, 호남동(일부), 금동(일부), 남원(일부), 금남지하상가
	중동	224-6804	계림동, 중흥동, 우산동(일부), 산수동(일부), 대인시장, 광주교과, 유령(일부), 복동(일부)
중서	중장	224-8212	금남로 4-5가, 중진로 4-5가, 대인동, 수기동, 호남동(일부), 복동(일부), 송곡지하상가, 누문동, 유령(일부)
	남부	652-0175	방림동, 임림동, 금동(일부), 남원(일부), 봉선동(일부), 코밀, 리안호천, 남광주시장
동부	675-6879	봉선동, 주실동(일부), 남부경찰서, 문성동, 남구원	

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), 신월동, 송안동, 송하동, 노사동, 양과동, 대현동, 광주대, 대성아중고, 백운광장(일부)
	광천	368-8375	광천동, 내방동(일부), 능성동(일부), 양동(일부), 유촌동, 덕출동, 시외버스터미널
	상무	372-2362	상무 1·2동, 풍암동(일부, 회장 1·2·3동(일부), 화정사동, 내방동(일부), 칠드림(일부), 서부소방서, 도시공사, 광주광역시 체육회, 서구 청소년수련관, 서명주 우체국, 서명주 세무소
	서광주	369-0583	칠산동(일부), 능성동(일부), 양동(일부), 돌고개, 삼북역, 한진, 서부서, 서구청
치평	376-6611	생촌동(일부), 금호동(일부), 매월동(일부), 미천동(일부), 금호지구, CBS, 남광병원	
북부	동명	284-2012	지암동, 미북동(일부), 상무지구, 한국은행
	동서	682-8112	풍암지구, 풍암동, 금호동(일부, 매월동)
	화정	375-9662	화정동(일부), 능성동(일부), 주월동(일부), 칠산동(일부), 내방동(일부), 시교육청
북부	동명	284-2012	지암동, 풍암동, 두암시장, 동진대학교, 각하동(일부), 광주교과대학
	동서	267-4748	문흥동, 오치동(일부), 문흥지구, 정선년 수련관, 각하동, 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, 북광주전국
	양산	571-7858	양산동, 언제동, 용두동, 본촌동, 본촌공단
	오치	268-7801	오치동, 삼가동, 매곡동, 양곡동, 서신동, 양곡지구, 기계공고, 북부경찰서, 31사단
	용봉	522-7752	용봉동, 중흥동(일부), 전남대, 북구청, 전대후문
광산	우산	512-8116	우산동, 중흥동(일부), 문흥동(일부), 두암동(일부), 무등도서관
	광산	844-0444	송정동, 소촌동, 신촌동, 우산동(일부), 도산동, 송촌동, 문수동, 양곡동, 남산동, 목동, 하신동, 유계동, 광산동, 신막동, 신광동, 두암동, 양동, 동호동, 삼가동, 삼계동
남부	신단	973-2980	신성동, 신가동, 월계동, 비이동, 칠드림, 칠출동
	월곡	961-2339	월곡동, 우산동(일부), 상정동, 하남동(일부), 무진로변, 금호, 한성, 우미, 시영, 스위트
	하남	951-1237	운남동, 정덕동, 하남동(일부), 옥서동, 수원동, 도천동, 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