

# 스윙 팔로만 안되게 무릎 굽혀야

## ■어드레스 자세

기축년 새해와 함께 '안도 탱크' 최경주가 지난 8일부터 열린 미국프로골프(PGA) 투어 개막전 메르세데스-벤츠 챔피언십을 시작으로 총46대 대회에 출전한다. 최경주는 지난해 시즌 초반 일찌감치 우승을 들어올리고 나서 체중 감량에 따른 후유증으로 힘든 시간을 보냈다. 하지만 지난해 말까지 근력을 다지고 쇼트게임 훈련에 열중해 LG스킨스 게임에서 우승을 해 올 시즌을 기대하고 있다.

통산 7승에 빛나는 최경주가 올 시즌 승수를 추가하며 글로벌 경기침체로 인해 실의에 빠진 고향사람들에게 희망과 기쁨을 주기를 기대해본다.

이번주 골프클리닉은 고은희(여·37·남구 봉선동) 씨가 찾았다. 구역 3년에 90대 후반의 스코어카드를 적어내는 고 씨는 일주일에 2번 정도 연습장을 찾아 샷을 가다듬고 있다.

"몸이 유연하지 못해 골프가 적성에 맞지 않는 것 같다"며 김진철 프로를 찾은 고 씨는 골프클리닉에 대한 기대를 나타냈다.

김진철 프로는 고 씨의 어프로치부터 점검했다. 고 씨는 자신의 표현대로 몸의 유연성이 부족(?)해서인지 어프로치 동작도 반듯이 서있는 어드레스를 보였다. 김 프로는 "골프의 어드레스 동작은 반듯이 선 상태에서 어깨넓이로 발을 벌리고, 엉덩이를 뒤로 뺀 후 무릎을 자연스럽게 굽힌 자세가 올바른 어드레스 상태"라고 말했다. 허리를 펴고 무릎을 약간 구부린 상태가 되지 않고 무릎을 쭉 편 상태에서 어드레스 자세를 취하게 되면 팔로만 공을 때리게 되는 부작용을 낳게 된다는 것이다.

김 프로는 무릎을 펴고 엉덩이를 뒤로 약간 빼지 않은 채 허리까지 꼭 펴져 있는 상태에서는 허리 턱과 어깨 턱이 되지 않기 때문에 팔로만 공을 때리게 된다는 설명이다.

김 프로의 자세한 설명을 들은 고 씨는 어프로치 동작을 누구에게 정확히 배우지도 않았고, 어드레스 자세도 그냥 편한대로 취했는데 이제 바뀌어 줬다고 말했다.

김 프로는 어프로치 어드레스는 특히 왼발을 체중을 미리 싣고, 핸드퍼스트 자세를 취해서 왼손이 리드하도록 공을 때려야 한다고 말했다.

김 프로의 설명을 듣고 어프로치를 하던 고 씨는 이렇게 편하게 어프로치를 할 수 있는데 그동안 고생만 했다고 즐거워했다.

클리닉을 통해 자신의 결점을 보완하게 된 고 씨는 아이언에 대한 레슨을 부탁했다. 고 씨는 7번 아이언 스윙을 지켜보던 김 프로는 역시 어드레스에 문제가 있다고 지적했다.

김 프로는 고씨의 손목각도가 들려져 클럽과 일직선이 돼 있다고 말했다. 이같이 손목이 편진 상태에서

들려져 있게 되면 테이크 백에서 자연스런 코킹을 방해하게 된다고 말했다. 또한 테이크 백 동작이 시작되면서 자연스런 코킹이 발생해야 하는데 이처럼 손목이 꼭 펴져 있게 되면 이에 이르는 과정에서 또 다시 코킹을 하기 때문에 정확성과 스윙밸런스를 무너뜨리게 된다고 설명했다.

김 프로는 아이언이나 드라이버 어드레스에서 손목 각도는 30도 정도로 자연스럽게 꺾여야만 테이크 백 동작과 함께 손목 코킹이 발생하게 된다는 것.

김 프로의 설명에 고 씨는 가장 기본적인 것들을 신경쓰지 않고 골프를 즐겨온 것 같아 오늘 정확한 기본을 배우게 돼 다행이라고 말했다.

김 프로는 최경주 선수도 항상 골프에 대해 이야기할 때 '그림'을 강조하는데 아마추어 골퍼들은 무슨 굉장한 이야기를 기대했다가 실망하기 일췌지만 역시 골프는 그림, 어드레스 등 기본적인 것들을 정확하게 인지하고 숙지해야 한다고 강조했다.

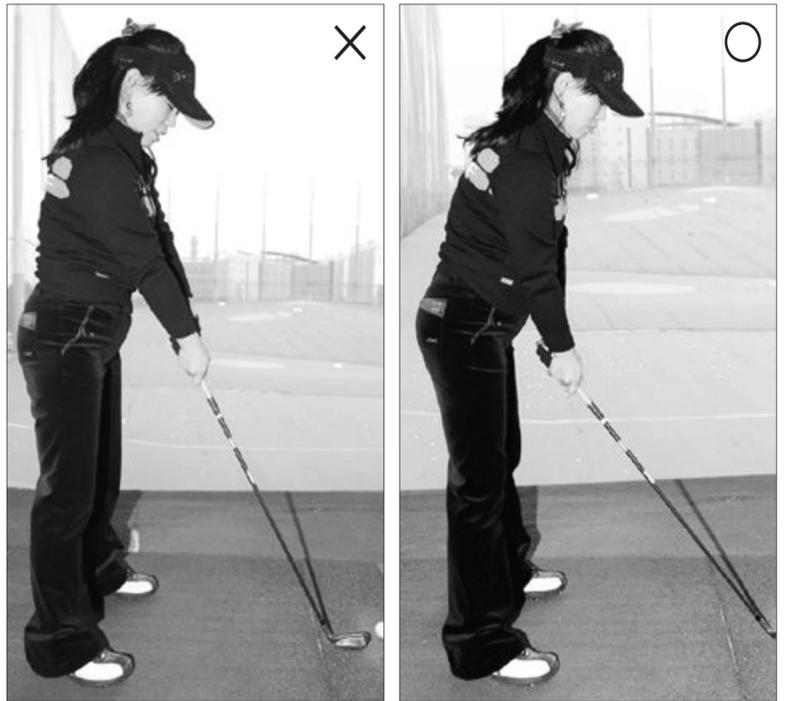
아이언에 대한 감각을 익힌 후 드라이버에 대한 클리닉에 들어갔다. 고 씨는 연습장에서는 티 높이 조절이 가능하지만 필드에 진출하면 티 높이가 여간 신경쓰인다고 말했다. 김 프로는 티 높이에 중요한 요소라며 일반적으로 드라이버 헤드 2분의 1 정도에 공

이 위치하도록 티를 짚는 것이 좋다고 말했다. 하지만 좀 더 장타를 때리고 싶다면 티를 조금 높이는 것도 바람직하고 업라이트 한 스윙 케도를 갖고 있는 골퍼는 티를 약간 낮추는 것도 방법이라고 말했다.

고 씨의 드라이버 스윙을 지켜보던 김 프로는 고 씨가 파워넘치는 드라이버 스윙을 갖고 있다고 칭찬을 아끼지 않았다. 하지만 피니쉬 동작에서 공을 때린 후에도 왼손목을 자연스럽게 풀어버리지 못하고 있어 머리 뒤쪽에 드라이버 샤프트가 평행으로 위치하고 있다고 말했다. 김 프로는 공을 때린 후에는 자연스럽게 손목을 빼고 클럽 헤드가 왼손목으로 인해 우측 엉덩이 아래쪽으로 넘어가면 정상적인 스윙을 한 것이라고 말했다.

김 프로는 연습장에서 공을 때리고 난 후 정확한 피니쉬 동작을 취하지 않는데 항상 한 개의 공을 때리고 난 후 꼭 정확한 피니쉬 동작을 취하도록 연습을 하는 것이 올바른 스윙을 가질 수 있는 비결이라고 말했다.

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



교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

곳곳이 서있는 잘못된 어드레스(왼쪽)와 어깨 넓이로 발을 벌리고 엉덩이는 뒤로 살짝 빼고 무릎을 굽힌 잘못된 어드레스.



공을 때리고 난 후 왼 손목의 힘이 남아 있어 머리 뒤로 샤프트가 일직선이 된 잘못된 피니쉬(왼쪽)와 클럽 헤드가 엉덩이쪽으로 향한 잘못된 피니쉬(오른쪽)를 보여준다.



테이크 백에서 코킹이 되지 않는데 팔로만 들어올린 잘못된 동작(왼쪽)과 테이크 백에서 코킹이 된 잘못된 동작(오른쪽)을 보여준다.



테이크 백에서 코킹이 되지 않는데 팔로만 들어올린 잘못된 동작(왼쪽)과 테이크 백에서 코킹이 된 잘못된 동작(오른쪽)을 보여준다.



테이크 백에서 코킹이 되지 않는데 팔로만 들어올린 잘못된 동작(왼쪽)과 테이크 백에서 코킹이 된 잘못된 동작(오른쪽)을 보여준다.

## 산 행 안내

### 1월 11일(일)

- ▲ 삼각산악회 동계 미려산 1월11일(일) 8시 두안동 88번 버스 코트앞 앞 출발 T. 019-308-3108
- ▲ 광주아이스하키회 무주 덕유산 향적봉 1월11일(일) 8시 대인광장 출발(동계미려산) 출발 T. 010-4616-1460
- ▲ 광주메이리산악회 전남 강진 덕유산 1월11일 8시 시청출발(문예회관 정문) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/mykyw T. 011-345-4722
- ▲ 광주비두리산악회 별매산-가락산 1월11일(일) 8시 광주역 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/akhiduri T. 011-640-0871
- ▲ 광주그리핀산악회 무주 덕유산 향적봉 1월11일(일) 7시 롯데백화점 정문 앞 출발 ※ 다음카페: 광주그리핀산악회 T. 010-635-6657
- ▲ 광주한울산악회 무주 덕유산 송계산-향적봉(문예회관) 1월11일(일) 8시 국제호텔 뒷문 앞 출발 ※ 다음카페: 광주한울산악회 T. 011-635-0253, 010-2407-2245
- ▲ 남부산악회 해운 모후산(사자산) 1월11일(일) 8시 방림지구대 앞 출발 T. 010-6795-5658, 011-609-3172
- ▲ 광주우리산악회 해남 가해산(문예회관) 1월11일(일) 7시40분 무주사 주차장 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: 광주우리산악회 T. 010-4939-1589, 011-624-0783
- ▲ 요신회 대관령(구로포기산) 동계미려산(문예회관) 1월11일(일) 5시30분 광주역 출발 T. 016-611-1509
- ▲ 솔밭산악회 신안 무등산 송봉산(문예회관) 1월11일(일) 8시 광주역 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjutuy T. 011-635-0334, 010-4624-6649
- ▲ 광주산악회 전북 송봉산(문예회관) 1월11일(일) 7시30분 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: 광주산악회 T. 010-5114-3000
- ▲ 광주산악회 전남 순천 조계산 1월11일(일) 8시 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 010-9839-3583
- ▲ 산악회 순천 금산산, 영주산, 순천만 관광 1월11일(일) 8시 광주역 앞 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 016-603-1782, 010-2681-1725

### 1월 13일(화)

- ▲ 영주산악회 거창 덕유산 향적봉(문예회관) 1월13일(화) 8시 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-635-0253
- ▲ 평안산악회 영주 덕유산 천문산 1월13일(화) 7시30분 마재체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-635-0377
- ▲ 광주산악회 동계 미려산 1월13일(화) 8시 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 010-681-0170, 011-631-0776

### 1월 14일(수)

- ▲ 광주이대산악회 계주도(문예회관) 1월14일(수) 7시 동이광장 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-625-2458
- ▲ 광주우리산악회 전북 정수 정안산 1월14일(수) 8시 광주역 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 016-654-0347

### 1월 15일(목)

- ▲ e-조산산악회 남계 설악산(문예회관) 1월15일(목) 7시 50분 월드컵경기장 롯데마트 정문 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 010-635-0091

### 1월 16일(금)

- ▲ 광주철도산악회 태백산 눈꽃등반 및 새해 정동성 해돋이(문예회관) 1월16일(금) 오후8시 광주역 부근회차 출발 T. 515-7788

### 1월 17일(토)

- ▲ 광주진주봉도산악회 경남 거창군 벌우산(우두산) 1월17일(토) 7시 진월동구 회화마을 출발(문예회관) 출발 T. 011-637-2113
- ▲ 광주구리산악회 남계 금산 1월17일(토) 7시30분 광주역 출발 T. 011-603-9387
- ▲ 에원도산악회 소백산 1월17일(토) 4시 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjutuy T. 016-601-2345, 384-1514
- ▲ 광주도산악회 무주 덕유산 1월17일(토) 7시30분 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjutuy T. 016-3808-1267, 011-634-2044

### 1월 18일(일)

- ▲ 요산수상산악회 동계미려산 1월18일(일) 8시 학동전 대평원 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-635-0253
- ▲ 평안산악회 영주 덕유산 천문산 1월18일(일) 7시30분 마재체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-635-0377
- ▲ 광주산악회 동계 미려산 1월18일(일) 8시 영주체육관 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 010-681-0170, 011-631-0776

### 1월 19일(월)

- ▲ 영로산악회 전남 보성 오봉산 갈바위 1월19일(월) 8시 광주역 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-605-0394

### 1월 21일(수)

- ▲ 광주이대산악회 계주도(문예회관) 1월21일(수) 8시 동이광장 출발(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 011-625-2458

### 1월 31일(토)

- ▲ 요산회 한라산 눈꽃산행 1월31일~2월1일(한겨울왕복) 31일 오후 3시40분 광주역 출발(문예회관) 오후 5시30분 광주역 도착(문예회관) 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 010-3936-4287, 011-634-3044

### 2월 7일(토)

- ▲ 광주합성미산악회 계주도 한라산(문예회관) 2월7~8일(토) 7시 영주체육관 출발 ※ 다음카페: http://cafe.daum.net/gwangjuy T. 010-5087-6217, 010-2933-6204

**(주)백두산악**

INTERNET SHOPPING MALL

**최고의 상품!! 최고의서비스**

무등산점 236-1187 풍암점 267-2561

**경·공매전문가와 상담하세요**

**법무사 권속원**

**공인중개사 김갑순**

**(주)옥션코리아**

광주광역시 동구 자산동 709-23번지 (법원경매 입찰장 앞)

**친절상담**  
☎ 062)222-8446  
H.010-3668-8446

▶리먼시립				▶주립				▶아파트							
소재지	대/건	감평가	최저가	비고	소재지	대/건	감평가	최저가	비고	소재지	평형	층	면적	감평가	최저가
나주	290/69	5947700원	3928000원	신라57역	광주	200/44	8942만	4952만	소도마을2지구	광주	2600	9평	6000	4210400만	연서마을2지구
오산	48/51	19481100원	9030	고교사립사신안	광주	207/62	6480만	4533만	향촌마을2지구	광주	731	3620	2030	화산마을2지구	연서마을2지구
광주	48/216	89285000원	4988000원	백운동	광주	39/39	9790만	8860만	사수마을2지구	광주	553	1460	1170	홍복마을2지구	연서마을2지구
수안	50/103	49280000원	2980000원	4등사립사신안	광주	88/85	8820만	6180만	연서마을2지구	광주	1058	4550	3640	두류마을2지구	연서마을2지구
신안	110/287	69810000원	3980000원	4등사립사신안	광주	44/38	8150만	5710만	무진마을2지구	광주	887	2060	1440	신호재마을2지구	연서마을2지구
양산	362/993	419600000원	219200000원	3등사립사신안	광주	15	4000만	2800만	대림마을2지구	광주	637	4212	2950	연서마을2지구	연서마을2지구
지산	151/213	59540000원	39240000원	4등사립사신안	광주	18	4000만	2800만	대림마을2지구	광주	500	2976	2083	도교마을2지구	연서마을2지구
금호	104/234	72310000원	39278000원	4등사립사신안	광주	20.4	2800만	1960만	대림마을2지구	광주	1033	1915439	8080	향정마을2지구	연서마을2지구
					광주	25.8	1935000원	7580만	그린힐, 4층	광주	848	4200	2943	목곡마을2지구	연서마을2지구
					광주	47.57	1981000원	8600만	화산마을2지구	광주	748	2230	1560	목곡마을2지구	연서마을2지구
					광주	13.1	2400만	1680만	연서마을2지구						