

실전클리닉 & 즐거운 골프

# 공 때린 후 오른팔 펴져 있어야

## 올바른 어프로치 샷

이번주 클리닉은 양상순(37·남구 백운동)씨가 찾아왔다. 구력이 1년이 채 안된 양 씨는 최근 3개월간 운동을 못하다 이제서야 연습장에 나가 1주일에 3일 정도 운동하는 골프 신참(?)이다. 김진철 교수가 먼저 어프로치 점검에 들어갔다. 첫번째 지적 사항은 다운 스윙에서 코킹이 풀려서 클럽 헤드로 공을 치다 보니 정확한 임팩트가 안되고 있는 점이었다. 바로 김 교수는 코킹 수정과 함께 그립 끝부분이 리드하는 핸드 퍼스트로 밀고 지나가듯 스윙하는 자세로 교정해 주었다. 또한 양 씨가 너무 공을 띄우는데 급급 하다보니 목표하는 방향으로 공을 보내지 못하고 있었다. 이에 대해 김 교수는 “역자로 공을 띄우려 하지 말고 로프트(loft·클럽페이스가 위쪽을 바라보는 각도)가 낮은 클럽으로 바꾸면 된다”고 조언한다. 그리고 풀로 스루에서도 양팔을 너무 뻗다보니 헤드스피드는 좋고 왼쪽 피봇 현상이 나타나다며 공을 때린 후 인 사이드로 왼팔이 접히고 오른팔이 쭉 펴질 수 있도록 지도해 주었다. 김 교수의 지도에 따라 몇 번의 어프로치 샷을 해본 양 씨는 훨씬 정확한 임팩트에 매우 만족스러운 표정을 짓는다.



어깨 회전이 안된 백스윙(왼쪽), 어깨 회전이 충분히 된 백스윙.

다음은 7번 아이언 샷 점검. 김 교수는 “스윙은 큰 데 비거리가 짧다”고 지적한다. 첫번째 이유는 손목을 쓰지않고 어깨로만 회전이 이루어지고 있다는 것. 바로 임팩트 존에서 오른손에 힘을 주지않고 있기 때문에 파워가 약해진다는 것이다.

대부분 골퍼들이 입문할때 ‘왼손으로만 스윙하라’는 말을 많이 듣는다. 오른손에 힘을 주면 되레 힘이 나는 것으로 믿고 있다.

물론 오른손에 너무 힘을 주면 오히려 발상 가능성이 큰 것은 사실이다. 하지만 김 교수는 오른손의 올바른 역할을 알아야 한다고 강조한다.

골프 스윙의 파워는 스피드에 달려있고 이 역할을 오른손이 한다는 것이다. 그렇기에 김 교수는 임팩트 존에선 오른손에 힘을 실어줘야 더 멀리 공을 날려 보낼 수 있다고 설명한다.

따라서 방향성과 거리를 동시에 잡기 위해서는 양손으로 올바르게 휘두르는 연습을 해야 한다.

즉 양손의 역할을 제대로 알아야 할 필요가 있다는 것. 왼손은 클럽을 조종해 주는 것이다. 스윙궤도를 따라 올바른 위치에 멈출 수 있도록 하는 방향타 역할을 왼손이 한다. 오른손은 파워 역할을 담당한다.

양 씨의 비거리가 짧은 두번째 이유는 그립을 너무 힘 쥐서 잡는다는 것. 그러다 보니 어깨에 힘이 들어가고 회전이 제대로 안돼 파워가 약해질 수밖에 없다는 것이다.

이에 대해 김 교수는 “클럽을 잡은 채 손목을 좌우로 움직이는 웨그(waggle)를 수시로 해주는 게 손목을 빼는 가장 효과적인 방법”이라고 밝힌다.

김 교수의 처방대로 스윙을 해본 양 씨는 이전 보다 훨씬 멀리 날아가는 타구를 바라보며 휘둥그레진 두 눈으로 탄성을 내지른다. “오! 정말 놀라운 정도로 샷 감각이 부드럽고 정확해진 것 같아요.” 양 씨는 달라진 샷에 한참 동안 놀라운 표정을 짓고 있었다.

다음은 드라이버 샷 점검에 들어갔다. 평소 치던대로 몇 번의 드라이버 샷을 하는 모습을 보고 김 교수는 양 씨의 고개가 왼쪽으로 기울어져 있는 점을 지적했다.

이같은 현상은 백 스윙 톱에서 체중이 왼발에 그대로 남아있어 슬라이스가 발생하는 원인이 된다고 설명했다. 또한 머리를 고정시켜야 한다는 생각 때문에 다운스윙에서 오른쪽 어깨가 오픈되면서 역시 슬라이스가 발생한다고 말했다.

김 교수는 이같은 자세를 바르게 바꾸기 위해서는 어드레스 자세부터 공 뒤쪽을 보도록 하고 다운스윙에서 머리가 먼저 타깃쪽으로 움직이지 않도록 해야한다고 조언했다.

헤드업을 하게되면 우측어깨가 따라 움직여 슬라이스가 난다고 강조했다.

반드시 어드레스 톱 우측으로 어깨가 기울어져야 한다. 즉 어깨가 좌고우저(左高右低)자세가 되어야 한다는 것. 그래야 정확한 임팩트로 비거리도 더 낼 수 있다고 덧붙였다.

또한 김 교수는 초보자는 백스윙때 클럽→팔→어깨→허프→원무를 순서로 회전이 이뤄져야 하며 다운스윙때 백스윙때와 반대로 원무→허프→어깨→팔→클럽 순으로 움직여야 자연스런 회전운동이 이뤄진다고 설명했다.

비록 1년도 안된 경력이지만 이날 김 교수의 지도를 받은 양 씨는 정확한 임팩트와 더 멀리 날아가는 타구를 보고 원포인트 레슨의 효과를 실감하게 됐으며 거듭 고맙다는 인사를 했다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr  
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



손목이 풀어진 잘못된 다운스윙(왼쪽), 코킹이 제대로 된 다운스윙.



머리가 왼쪽으로 기울어진 잘못된 어드레스(왼쪽), 공 뒤쪽을 보도록 머리가 오른쪽으로 기울어진 잘된 어드레스.

부동산경매의 성공투자는 —

# 한국경매 한국법률경매(주)

☎ 062) 225-1688 H.011-666-1777

※ 위치: 자산동 법원 버스정류장 앞 ※ 무료주차시설 완비

잠깐!! 정매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (손해배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자할실 및 채태크상당 대환영

지역	소재지	면적	층/층수	감평가	최저가	
나주	대호동 대방노출1차	34	23/18	1억3천	9800만	
	봉산동 무동파크2차	31	24/18	9700만	6790만	
	전일동 대덕4차	25	18/1	5800만	4060만	
	봉산동 모이아파트	22	10/2	5500만	3850만	
	봉산동 리안하이츠	26	10/1	8400만	4480만	
	봉산동 금호타운	31	20/2	1억3500만	9450만	
	전일동 아남아파트	32	19/1	1억4000만	7840만	
	주일동 삼다에코빌	28	8/3	1억2천만	6700만	
	화정동 삼익아파트	42	12/6	1억4천만	9800만	
	화정동 우미아파트	33	17/1	1억2천만	8400만	
서구	금호동 우산주공2단지	25	21/19	9200만	6440만	
	내일동 현대아파트	32	20/2	1억1천만	8800만	
	금호동 일신아파트	32	16/16	9700만	6800만	
	생원동 부진빌딩	31	19/16	1억3500만	9450만	
	내일동 주공아파트	18	18/12	6800만	4550만	
	차정동 금호대우	24	20/18	8800만	6160만	
	중앙동 도아	49	16/1	1억7천만	1억1900만	
	북구	일곡동 동아아파트	37	23/19	1억5500만	1억1850만
		일곡동 쌍용아파트	37	19/4	1억4천만	9800만
		문흥동 우산주공2단지	14	5/2	4500만	3150만
문흥동 미라보		33	20/11	9천만	6300만	
문흥동 현대아파트		61	20/6	1억5500만	1억1800만	
문흥동 대우2차		31	15/3	1억8200만	1억2700만	
문흥동 대우아파트		31	11/7	8500만	6950만	
문흥동 대우2차		24	15/8	6200만	3640만	
문흥동 현대아파트		57	18/4	2억1천만	1억4700만	
문흥동 부민아파트		31	21/2	1억1500만	8천만	
광산	일곡동 권영아파트	36	15/1	1억2천만	6720만	
	우산동 어룡하이빌	24	19/5	6천만	4200만	
	문흥동 주공4단지	32	20/18	9500만	6850만	
	문흥동 주공4단지	26	20/8	6300만	4410만	
	토산동 서림아파트	24	13/4	6천만	4200만	
	일곡동 금호타운	27	15/4	7500만	5250만	
	일곡동 금호타운	31	15/11	9천만	6300만	
	화정동 아남아파트	78	20/9	2억4200만	1억5400만	
	지산동 삼익아파트	54	15/2	1억7500만	1억2200만	
	문흥동 (전원주택) / 근린주택 (주거 상가겸용)					
지역	소재지	대지면적	감평가	최저가	비고	
곡성	입면 제철리(군민마을)	106/25	6250만	3200만	단독주택	
	오지동 (서산초교부근)	89/298	3억8300만	1억7200만	3층상가겸용	
	문흥동 (제일교부근)	54/33	1억2700만	5700만	단독주택	
	우산동 (문화중부근)	41/51	1억500만	5900만	2층주택	
	신안동 (신안교 부근)	70/40	1억2천만	6700만	단독주택	
	우산동 (북쪽이마트부근)	48/42	1억200만	5760만	2층주택	
	문흥동 (우진동부근)	76/94	3억2천만	1억8천만	3층상가주택	
	문흥동 (삼우부근)	62/90	1억9900만	1억3900만	2층주택	
	백운동 (우정시장부근)	52/51	1억2400만	5680만	2층주택	
	주일동 (대동교근부근)	43/41	2억3800만	1억3300만	2층상가주택	
서구	유촌동 (주거환경개선)	111/69	1억6800만	1억1700만	단독	
	백전동 (일일시장 부근)	33/35	8300만	3700만	단독주택	
	양동 (양동시장 부근)	43/26	8200만	4630만	2층주택	
	화정동 (사석고교 부근)	38/39	9700만	4400만	2층주택	
	내일동 (주공아파트부근)	166/336	12억5천만	8억7500만	5층상가주택	
	광산	소촌동 (송정역부근)	57/53	9450만	4230만	2층주택
	송정동 (리안1차 부근)	136/88	1억6500만	7400만	2층주택	
	영광	영광동 (중앙초교 부근)	100/25	6900만	3860만	단독주택
	곡성	곡성읍 (백사마을(민사무소))	126/86	1억3700만	6150만	2층상가주택
	나주	금현동 (민사무소 부근)	344/713	4억4200만	1억9800만	3층상가주택

※ 위치: 자산동 법원 버스정류장 앞 ※ 무료주차시설 완비

## 개업·성업 안내

독자 서비스국(062)220-0551

(주)한일은행 대표: 김봉국 광산구 도전동 하남공단 8번, 9번도로 중간 정재물수송, 타워잡비전문수송, 전차전선수송 시내 및 전국각지 방화용, 제주화물류 T.956-8844

김산화물인사 대표: 류영원 광산구 도전동 하남공단 8,9번도로 중간 시내 및 전국각지 화물 및 외지차전선 알선전문 T.954-5678

수원SKLP출선 대표: 차혜순 광산구 하남공단로 흑석4거리에서 광산IC방향 정릉,정랑,연리호 일출,최고급원단 고품액제사무료 T.571-8600

해당빌딩 대표: 조광수 동구 금동대동아파트, 주부 연희의원비 단채모임 T.227-4565

현하순해보 대표: 장현수 동구 금남로가 현대에식당앞 황제보현전문 실시및상대 자동차보험, 운전자상해, 알범, 어린이보험 T.226-0130

Queen피부관리 대표: 임태은 피부관리, 탈모, 모공, 스킨케어, 모낭충제, 피부, 건강식품, 천연유기농산물 회원수시모집 T.672-3432

동아골프 남구 봉선동 남부경찰서 인근 동아고 빌딩 3층, 실내연습장 회원수시모집 T.673-7997

소망지역이동전문 대표: 남구 방림1동 파출소가거리 1층부터 총화출입6차까지 방과후, 초등학생까지 방학기간에 맞춰 방학기간에 맞춰 회원수시모집 T.674-5950

미래엔미래 대표: 김영준 북구 일동 광림직업학교 건너 생활용품, 경품, 봉제사, 타월잡화, 행사용품 T.515-7077

왕도이부 대표: 광영미 서구 봉암동 마재우체국 건너 버지클럽 중 최신시설, 최고서비스, 토트복권점 T.682-8457

최고서 대표: 최영미 서구 봉암동 마재우체국 건너 버지클럽 중 최신시설, 최고서비스, 토트복권점 T.652-8552

머리하는공인미용실 대표: 유산동 무등도서관 맞은편 골목 일만 퍼머, 10,000원 컷트, 4,000원 매지스트레이트, 필통매지, 20,000원 T.262-2226

해당빌딩 대표: 조광수 동구 금동대동아파트, 주부 연희의원비 단채모임 T.227-4565

현하순해보 대표: 장현수 동구 금남로가 현대에식당앞 황제보현전문 실시및상대 자동차보험, 운전자상해, 알범, 어린이보험 T.226-0130

동아골프 남구 봉선동 남부경찰서 인근 동아고 빌딩 3층, 실내연습장 회원수시모집 T.673-7997

소망지역이동전문 대표: 남구 방림1동 파출소가거리 1층부터 총화출입6차까지 방과후, 초등학생까지 방학기간에 맞춰 방학기간에 맞춰 회원수시모집 T.674-5950

미래엔미래 대표: 김영준 북구 일동 광림직업학교 건너 생활용품, 경품, 봉제사, 타월잡화, 행사용품 T.515-7077

왕도이부 대표: 광영미 서구 봉암동 마재우체국 건너 버지클럽 중 최신시설, 최고서비스, 토트복권점 T.682-8457

최고서 대표: 최영미 서구 봉암동 마재우체국 건너 버지클럽 중 최신시설, 최고서비스, 토트복권점 T.652-8552

머리하는공인미용실 대표: 유산동 무등도서관 맞은편 골목 일만 퍼머, 10,000원 컷트, 4,000원 매지스트레이트, 필통매지, 20,000원 T.262-2226

해당빌딩 대표: 조광수 동구 금동대동아파트, 주부 연희의원비 단채모임 T.227-4565

현하순해보 대표: 장현수 동구 금남로가 현대에식당앞 황제보현전문 실시및상대 자동차보험, 운전자상해, 알범, 어린이보험 T.226-0130

동아골프 남구 봉선동 남부경찰서 인근 동아고 빌딩 3층, 실내연습장 회원수시모집 T.673-7997

소망지역이동전문 대표: 남구 방림1동 파출소가거리 1층부터 총화출입6차까지 방과후, 초등학생까지 방학기간에 맞춰 방학기간에 맞춰 회원수시모집 T.674-5950