



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 문의하시기 바랍니다.

# 등 보일 정도로 왼쪽 어깨 회전을

## 올바른 테이크백

이번 주 골프클리닉은 김지영(37·광주시 북구 연제동)씨가 노크했다. 김 씨는 지난해 5월 골프를 시작한 초보자. 1주일에 2~3일 연습장에서 운동하고 지금까지 '필드'는 5번 나갔다고 한다.

먼저 짧은 어드레스 점검에 들어갔다. 대부분 초보자들이 그러하듯 김씨 또한 어드레스 자세에서 체중이 오른쪽에 쏠려 있었다.

이를 본 김진철 교수는 "작은 스윙 텐 체중이동이 필요 없다"면서 "처음부터 왼쪽에 체중을 두고 어드레스 자세를 갖추는게 좋다"고 지적한다. 또한 볼도 양발 가운데 앞쪽에 두고 치면 스윙도 훨씬 편해진다고 덧붙인다.

두번째 지적사항은 헤드업. 헤드업은 아래에서 위로 추켜 올리는 동작. 임팩트와 동시에 고개를 들어버리기 때문에 방향성이 좋지못하고 슬라이스가 자주 발생한다. 이에 대해 김 교수는 끝까지 공을 보는 습관과 함께 고개를 들지말고 돌려서 타켓을 보라고 주문한다.

또 김 교수는 레슨 프로들이 헤드업을 하지 말라고 하는 것도 오른쪽 어깨를 돌리지 않도록 하기 위해 지적한다는 것이다

바로 타켓방향을 바로 잡아주기 위한 것이다.

김 교수의 지도대로 고개를 들지않고 돌려보는 자세를 갖추으로써 타구가 제대로 뻗어나가고 있었다.

다음은 7번 아이언 샷. 무엇보다도 테이크백에서 왼쪽 어깨 회전이 제대로 이뤄지지 않고 있었다.

김 씨는 평소 왼쪽 어깨를 돌리다 보니 자세가 흔들려 정상적인 턴을 못했다는 것이다. 이러한 자세 때문에 폼은 좋지만 비거리가 나지않는다고 지적을 받는다.

김 교수는 테이크백에서 왼쪽어깨 턴은 등이 보일 정도로 돌려주는게 좋다고 말한다. 즉 거울을 보며 연습할때 자신의 등이 보일 정도로 상체 회전이 이뤄져야 한다는 것이다. 그러한 자세를 갖추기 위한 연습으로는 왼팔을 오른쪽으로 쭉 미는 연습을 많이 하게 한다고 조언한다. 김 교수는 골퍼는 '회전운동'임을 항상 기억해야 하는데 대부분의 골퍼들이 테이크 백에서 왼어깨 턴을 하지 않은채 팔을 들어버리는 동작을 취하고 있어 비거리가 많이 나지않는다고 설명한다.

즉 어깨 턴이 제대로 이뤄지면 힘 주어 치지않아도 볼을 멀리 보낼 수 있다는 것.

아울러 백스윙때 오른 무릎이 풀리면 체중 이동이 제대로 되지않기 때문에 무릎을 조금 구부려야 한다는 설명도 곁들인다.

김 교수가 바로 잡아준 자세로 샷을 해본 김씨는 종전보다 훨씬 멀리날아가는 타구를 보고 몹시 놀라운 표정과 함께 고마움을 표현다.

이번엔 드라이버로 바른 스윙자세를 점검해 본다. 문제는 스윙게도. 테이크백 때 그림을 쥐고 있는 양팔이 몸에서 멀리 떨어져 있다는 것이다. 클럽이 인사이드 케드로 들어가야 하는데 팔로만 들어버리기 때문에 아웃사이드로 빠지면서 엷다운 스윙이 발생, 슬라이스가 발생한다고 지적한다.

이같은 동작을 교정하기 위해서는 왼쪽 겨드랑이를 몸이 붙인 상태에서 왼발에 체중을 오른쪽으로 이동시키고 왼쪽 어깨를 충분히 턴 해주면 된다고 말했다.

드라이버에서 비교적 안정된 자세를 보인 김 씨는 우드로에 대한 지도를 부탁했다.



오른쪽 무릎이 풀려 체중이동이 안된 상태(왼쪽). 오른쪽 무릎을 약간 구부려 체중이동이 잘된 상태.



어깨회전이 제대로 되지않은 백스윙타(왼쪽). 등이 보일정도로 어깨회전이 잘된 백스윙타.

가장 먼저 눈에 띄는 것은 역시로 볼을 띄우려하는 모습이다. 이에 대해 김 교수는 "우드로 칠때는 쓸어져야 한다."고 강조한다. 즉 뒷땅을 치는 기분으로 쳐야한다는 것이다. 쓸어치기 위한 연습으로는 볼 2개(20cm 간격)를 놓고 동시에 치는 게 효과적이라고 설명한다. 실제로 김 씨가 볼 2개를 놓고 몇번 연습해보니 훨씬 좋아진 우드 샷이 나왔다.

김 교수는 김 씨의 교정된 샷을 보고 "초보자 답지 않게 타구가 정확하게 멀리 날아간다"면서 "교육효과가 매우 빠른 초보자"라고 칭찬도 덧붙였다.

끝으로 김 교수는 요즘같은 겨울철 어프로치 요령을 말해준다. 겨울엔 맨땅이 많고 잔디상태가 다른 시점보다 좋지않기 때문에 샌드 사용을 자제하고 피칭이나 아이언 8, 9번을 사용할 것을 권한다. 즉 로프트 각이 큰 클럽을 사용하면 뒷땅이 나기 쉽다는 것. 뒷땅을 피하기 위해서인 쇼트아이언 등으로 불리는 어프로치가 효과적이라고 조언한다.

김 교수의 원포인트 레슨을 받은 김 씨는 매우 흡족스러운 표정으로 예전보다 더욱 자신감이 생겼으며 거듭 고마움을 표했다.

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



몸에서 너무 떨어진 잘못된 테이크백(왼쪽). 클럽이 인사이드케드로 들어온 잘된 테이크백.

교정·지도=김진철 (전남과대학 대학 골프 프로카데미 교수)

### 부동산경매의 성공투자는 —

# 한국법률경매(주)

☎ 062) 225-1688 H.010-3565-2888

\* 위치 : 자산동 법원 버스정류장 앞 \* 무료주차시설 완비

**잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (손해배상책임보험 1억원 가입업체) \* 투자할실 분 및 계약상당대 환영**

지역	소재지	면적	층/총층	감평가	최저가		
남구	진월동 아남아파트	32	19/1	1억4000만	7840만		
	봉선동 금호타운	31	20/2	1억3500만	9450만		
	진월동 대리빌라	25	18 / 1	5800만	4060만		
	봉선동 리안하이츠	26	10/1	6400만	4480만		
	봉선동 모아	22	10/2	5500만	3850만		
	방림동 고휘	22	5/3	4000만	3200만		
	주월동 호반베르디움	48	15/13	2억7000만	1억8900만		
	진월동 한국아델라움	37	22/20	2억4000만	1억9200만		
	해인동 모산	43	16/1	1억7000만	1억1900만		
	금호동 일신	32	16/16	9700만	6800만		
	내일동 부진빌고을	31	19/16	1억3500만	9450만		
	내일동 주공	18	18/12	8500만	4550만		
	차림동 근교2차	24	20/18	8600만	6160만		
차림동 근교3차	49	15/14	1억7000만	1억1900만			
차림동 모아2차	32	20/1	1억2000만	7680만			
차림동 학기마을	27	10/1	8000만	4200만			
금호동 동원빌라	34	19/15	1억5500만	1억900만			
동원동 SK부	86	15/5	4억5000만	3억1500만			
금호동 대우파크빌	25	21/12	1억2000만	6720만			
금호동 학곡	27	8/7	8500만	5850만			
북구	문림동 미라보	33	20/11	9000만	6300만		
	일곡동 쌍용	37	19/1	1억4000만	9800만		
	연제동 대우차	31	15/3	1억8200만	1억2700만		
	연제동 현대	61	20/20	1억5500만	1억8000만		
	문림동 대우	31	11/7	8500만	5850만		
북구	문림동 대우차	24	15/8	8200만	3840만		
	문림동 현대아파트	57	18/4	2억1000만	1억4700만		
	일곡동 혁신	31	21/2	1억1500만	8000만		
	문림동 푸른3단지	24	20/19	7000만	4900만		
	우산동 현대	55	15/9	1억6000만	8960만		
	문림동 삼호	32	15/14	8000만	5600만		
	문림동 아이파크	57	22/3	3억2000만	1억7900만		
	광산	문림동 푸른5단지	32	20/16	9500만	6650만	
		일곡동 금호타운	27	15/4	7500만	6250만	
		일곡동 금호타운	31	15/11	9000만	6300만	
		송정동 은세게아이	33	15/7	1억3200만	9200만	
		동구 학동 현대1차	58	15/9	2억7000만	2억1800만	
주말 (내집마련/전원주택)		지역	소재지	면적/구분	감평가	최저가	비고
		곡성	인연 재래리(군문마을)	108/35	6250만	3200만	농지주요
			죽사동(민사부수부근)	128/66	1억3700만	6150만	2층빌딩주택
		양광	양광동 (용암소곡 영)	100/25	8900만	3880만	단층주택
			양광동 산하리(백지지구)	59/30	7160만	5000만	단층주택
	나주	동향동 월간리	82/24	2800만	1240만	농기주택	
	화순	도곡면 일곡리	62/20	1600만	1100만	농기주택	
	사구	화정동 (서석고부근)	39/39	9700만	4400만	2층주택	
	남구	백운동(백산아파트)	42/23	1억2000만	5700만	단층주택	
		백운동(백산아파트)	45/42	89만	4900만	2층주택	
북구	우산동(우산아파트)	51/34	8400만	4700만	2층주택		
	월산동(월산아파트)	39/52	1억4600만	8800만	2층주택		
	우산동(우산아파트)	54/35	1억	4480만	단층주택		
	신안동(신안아파트)	89/40	1억1900만	5300만	단층주택		
	우산동(우산아파트)	48/42	1억3000만	5700만	2층주택		
	우산동(우산아파트)	43/48	9850만	5400만	2층주택		
우산동(우산아파트)	38/46	8780만	4800만	2층주택			
상가주택/근린시설 (내집마련/전원주택)	지역	소재지	면적/구분	감평가	최저가	비고	
	북구	문림동(문림아파트)	45/51	1억1800만	6650만	2층상가주택	
		문림동(문림아파트)	32/119	8억1000만	4억3000만	피차전문	
	남구	문림동(문림아파트)	80/97	3억4300만	1억7200만	3층상가	
	북구	백운동(백산아파트)	38/46	1억2600만	4600만	아파트상가	
		지곡동(대촌동아파트)	151/213	5억5000만	2억2600만	2층(약/방갈)	
	월산동(월산아파트)	124/37	10억8500만	4억8600만	5층(약/방갈)		
서구	내일동(푸른단지1지구)	165/338	12억5000만	5억7500만	5층(약/방갈)		
동구	계림동(구사리1지구)	100/221	5억6300만	4억4800만	4층(약/방갈)		

**[주]한국경매는 고객님의 재산을 소중하게 생각합니다.**

## 개업·성업 안내

독자 서비스국(062)220-0551

**삼호점 대표:** 최현수 동구 계림동 골프클럽 맞은편 교보생명빌딩 5층 508호 사무실. 최현수 대표. 062-225-1688

**광안점 대표:** 최현수 동구 계림동 골프클럽 맞은편 교보생명빌딩 5층 508호 사무실. 최현수 대표. 062-225-1688

**공감인생대표:** 이정진 북구 문충동 공인중개사 아파트. 단축주류. 토지. 임대전문. 062-225-1688

**한울내리대표:** 정영미 북구 오지동861-37 국민은행빌딩 4층 401호. 정영미 대표. 062-225-1688

**한울내리대표:** 최현수 동구 금남로3가 카톨릭센터 맞은편 사제자매의 모든 것 알뜰로. 사진기. 각종스트리트배경. 062-225-1688

**한울내리대표:** 김성연 광안구 월곡동 골프클럽 맞은편 샤프리 빌딩 5층 505호. 김성연 대표. 062-225-1688

**한울내리대표:** 최현수 동구 계림동 골프클럽 맞은편 교보생명빌딩 5층 508호 사무실. 최현수 대표. 062-225-1688

**한울내리대표:** 최현수 동구 계림동 골프클럽 맞은편 교보생명빌딩 5층 508호 사무실. 최현수 대표. 062-225-1688

**한울내리대표:** 최현수 동구 계림동 골프클럽 맞은편 교보생명빌딩 5층 508호 사무실. 최현수 대표. 062-225-1688

**한울내리대표:** 최현수 동구 계림동 골프클럽 맞은편 교보생명빌딩 5층 508호 사무실. 최현수 대표. 062-225-1688