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.

코킹 오른쪽 허리부근서 이뤄져야

■ 테이크 백 이렇게

이번 주 클리닉엔 구력 8년의 김현자(51·광주시 북구 용봉동)씨가 찾아왔다.

김 씨는 매주 1~2번 연습장을 찾아 샷 감각을 익히다 주 2회 필드를 찾는 중견골퍼이다.

먼저 어프로치 점검에 들어갔다. 백스윙 때 오른팔꿈치가 상체에서 너무 떨어진게 확연하게 보였다. 또한 다운스윙에서 클럽을 퍼올리는 듯한 스윙을 하고 있었다.

김진철 교수는 "오른손에 너무 힘을 주고있기 때문에 상체와 떨어지고 오른 어깨도 너무 높이 올라가 전체적으로 잘못된 자세가 나오게 된다"고 진단한다. 결국 김 씨는 모든 스윙에서 오른손에 힘이 너무 실려있다는 것이다. 힘이 실려있는 오른손으로 클럽을 잡아당기며 다운스윙을 하기 때문에 찍어치게되는 결과까지 나오게 된다는 것이다.

오른팔꿈치는 굽히고 왼쪽 팔을 쭉 밀어주는 연습으로 자세 교정에 들어갔다. 김 씨는 "8년간 몸에 베어버린 동작이라 바로잡기가 힘들다"고 토로한다. 하지만 운동을 할수록 개선되고 좋은 점수를 낼 수 있는 즐거움을 느끼기 위해선 반드시 고쳐야 될 부분이었다.

골프 관련 속설 중 오른팔은 '악마' 왼팔은 '천사'라는 말이 있다.

이 말은 골프에서 양팔의 역할이 매우 중요하다는 점에서 나온 것 같다. 대부분의 골퍼들에게 있어 오른팔에 힘이 많이 들어가는 것에서 비롯된 말이다. 물론 오른팔에 힘을 주어야 할 때가 있다. 임팩트 순간에 오른팔에 힘을 주어야 볼을 멀리 날려 보낼 수 있는 것이다. 하지만 대부분의 경우 힘을 빼고 왼손을 도와주는 역할을 해야 한다.

오른손의 힘을 빼기 위해선 왼손으로만 스윙을 해보는 연습이 필요하다. 즉 왼손의 힘을 키우면서 클럽의 감각을 익히는데 주효하다는 것이다.

또한 오른발에 쏠려있는 체중도 왼발에 60%, 오른발에 40% 정도 실리게끔 지도를 받았다.

다음은 7번 아이언 샷. 김 씨의 오른팔이 들리는 스윙 때문에 비거리도 생각보다 나오지 않았다. 팔로만 샷을 하기 때문에 어깨턴이 제대로 안되고 있었다. 즉 테이크 백에서 클럽이 인사이드 궤도로 들어가야 하는데 팔로만 들어버리기 때문에 아웃사이드로 빠지면서 업다운 스윙이 발생, 볼이 깎여 맞고 슬라이스 현상이 나타난다는 것이다.

김 교수는 "아마추어 골퍼들이 테이크 백에서 팔로만 클럽을 들어올리는 오류를 쉽게 고치지 못하고 있는데 이같은 잘못된 자세는 반드시 고쳐야 한다"고 강조한다.

김 교수는 "이같은 동작을 교정하기 위해서는 왼쪽 겨드랑이를 붙인 상태에서 왼발에 체중을 오른발로 이동시키고 왼어깨를 충분히 돌려주면 된다" 면서 "테이크 백을 할때 클럽헤드는 지면을 스치듯 뒤쪽으로 30㎝가량 밀어준다는 기분으로 어깨 턴을 하면 팔을 들어올리는 동작을 예방할 수 있다"고 덧붙인다.

또한 김 교수는 테이크 백에서 팔을 너무 쭉 펴서 뒤로 빼기 때문에 체중이동과 회전운동이 안되고 있는 점에 대해 김 씨에게 정확한 코킹을 주문했다.

항상 테이크 백이 이뤄지면 오른쪽 허리부근에서 코킹이 이뤄져야 볼을 똑바로 보낼 수 있다는 것. 김 교수는 "코킹은 테이크 백을 시작하자 마자 바로 하는 것도 나쁜 자세이지만 오른쪽 허리부근을 지나 너무 늦게 코킹을 하는 것도 좋지 않다"고 지적한다.

수평으로 어깨회전이 되어버린 잘못된 자세(왼쪽)와 어깨회전이 제대로 된 모습.

결국 모든 동작이 완벽하더라도 코킹을 제대로 하지 못하면 볼을 정확하게 그리고 또 멀리 보낼 수 없기에 반드시 오른쪽 허리부근에서 코킹이루어져한다는 것을 아마추어 골퍼들은 명심해야 한다.

김 교수의 세심한 지도에 따라 자세를 교정받은 김 씨는 "예전과 달리 샷이 부드러워 졌다"면서 얼굴에 밝은 미소와 함께 자신감이 역력히 나타난다.

스윙이 훨씬 간결해진 김 씨는 드라이버로 클럽을 바꾸면서 지도를 부탁한다.

드라이버 샷에서는 하체의 흔들림이 눈에 띄었다. 양 손에 너무 힘을 주고 릴리스 함으로써 몸도 따라 나가 하체가 움직임으로써 정확한 샷을 제대로 못하고 있었다. 김 교수는 이러한 김 씨의 자세를 보고 "손목 힘을 풀어줘야 왼발에 체중이 실림으로써 하체가 움직이지 않는다" 면서 "손목 힘을 줄이기 위해선 클럽을 잡고 좌·우 양쪽으로 흔드는 연습이 필요하다"고 강조한다.

다음으로 이어진 김 씨의 우드 샷에선 허리를 쓰지않고 상체로만 치는 현상이 나타나자 바로 김 교수는 "모든 스윙이 왼어깨가 턱밑에 올때까지 턴해서 오른어깨가 턱밑으로 오도록 이뤄져야 한다"고 지도했다.

김 교수는 이날 개인지도를 마친 후 김 씨에게 "당분간 오른손 힘 빼기에 신경써서 샷을 하라"고 당부한 뒤 "필드에 나가더라도 기록보다 자세 익히기에 주력하라"고 덧붙인다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)

테이크 백을 너무 길게 해버린 모습(왼쪽)과 코킹이 제대로 이뤄진 자세.

그립을 너무 세게 쥐고 길게 내밀어져 릴리스가 안된 자세(왼쪽)와 릴리스가 제대로 된 자세.

부동산경매의 성공투자는 한국경매 한국법률경매(주) ☎062) 225-1688 H.010-3565-2888
※ 위치 : 지산동 법원 버스정류장 앞 ※무료주차시설 완비
잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (손해배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 재테크상담 대환영

아파트 (전세금액으로 내집마련)

지역	소재지	면적	층/총수	감정가	최저가
남구	진월동 아남아파트	32	19/1	1억400만	7840만
	봉선동 금호타운	31	20/2	1억3500만	9450만
	진월동 대덕8차	25	18/1	5800만	4060만
	봉선동 라인하이츠	26	10/1	6400만	4480만
	봉선동 모아	22	10/2	5500만	3850만
	방림동 금원	22	5/3	4000만	3200만
	주월동 호반베르디움	48	15/13	2억7000만	1억8900만
	진월동 한국아델리움	37	22/20	2억4000만	1억9200만
서구	풍암동 모아	43	16/1	1억7000만	1억1900만
	금호동 일신	32	16/16	9700만	6800만
	쌍촌동 부건빌고을	31	19/16	1억3500만	9450만
	내방동 주공	18	18/12	6500만	4550만
	치평동 금호대우	24	20/18	8800만	6160만
	화정동 금호3차	49	15/14	1억7000만	1억1900만
	쌍촌동 모아제일	32	20/1	1억2000만	7680만
	화정동 럭키열주	27	10/1	6000만	4200만
	금호동 풍원펠리스	34	19/15	1억5500만	1억800만
	풍암동 SK뷰	66	15/5	4억5000만	3억1500만
	금호동 대주파크빌	25	21/12	9600만	6720만
	금호동 한국	27	8/7	8500만	5950만
북구	운암동 미라보	33	20/11	9000만	6300만
	일곡동 쌍용	37	19/4	1억4000만	9800만
	연제동 대주2차	31	15/3	1억8200만	1억2700만
	연제동 현대	61	20/6	1억5500만	1억800만
	문흥동 대주	31	11/7	8500만	5950만
	문흥동 대주2차	24	15/8	5200만	3640만
	두암동 현대아파트	57	18/4	2억1000만	1억4700만
	일곡동 벽산	31	21/2	1억1500만	8000만
	중흥동 푸른9단지	24	20/19	7000만	4900만
	우산동 현대	55	15/9	1억6000만	8960만
	운암동 삼호	32	15/14	8000만	5600만
	용봉동 아이파크	57	22/3	3억2000만	1억7900만
광산	운남동 주공5단지	32	20/16	9500만	6650만
	월곡동 금호타운	27	15/4	7500만	5250만
	월곡동 금호타운	31	15/11	9000만	6300만
	송정동 은세계아이	33	15/7	1억3200만	9200만
동구	학동 현대1차	59	15/9	2억7000만	2억1600만

주택 (내집마련/전원주택)

지역	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
곡성	입면 제월리(군촌마을)	106/35	6250만	3200만	농가주택
	목사동면 (면사무소부근)	126/86	1억3700만	6150만	2층벽돌주택
영광	영광읍 (중앙초교 옆)	100/25	6900만	3860만	단층주택
	영광읍 신하리(택지지구)	58/30	7160만	5000만	단층주택
나주	봉황면 월천리	108/24	2800만	1240만	농가주택
화순	도곡면 월곡리	62/20	1600만	1100만	농가주택
서구	화정동 (서석고부근)	39/39	9700만	4400만	2층주택
남구	백운동(벽산아파트근)	42/23	1억200만	5700만	단층주택
	백운동(서광여중부근)	45/42	88만	4900만	2층주택
	월산동(농성초부근)	51/34	8400만	4700만	2층주택
	월산동(농성초부근)	39/52	1억4800만	6600만	2층주택
	양림동(방송국부근)	54/35	1억	4480만	단층주택
북구	신안동(신안교부근)	69/40	1억1900만	5300만	단층주택
	우산동(무등도서관)	48/42	1억300만	5700만	2층주택
	두암동(홈플러스부근)	43/49	9650만	5400만	2층주택
	용봉동(유창파크부근)	38/46	6780만	4900만	2층주택

상가주택/근린시설 (내집마련/전원주택)

지역	소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
북구	두암동(문화초교부근)	45/51	1억1900만	6850만	2층상가주택
	용봉동(전대후문 편의점자하)	32/119	8억1000만	4억5300만	피자전문
	신안동(KT부근)	80/97	3억8300만	1억7200만	3층상가
남구	백운동(벽산아파트상가)	38/46	1억2600만	4500만	아파트상가
	지석동(대촌중초부근)	151/213	5억500만	2억2600만	2층(약국/법원)
	월산동(한방병원부근)	124/37	10억8500만	4억8600만	5층(식당/목욕)
서구	내방동(주공단지입구)	165/336	12억5000만	8억7500만	5층(식당/경방)
동구	계림동(구시청부근)	100/221	6억6300만	4억6400만	4층(상가원룸)

토지 (주말농장/전원주택부지/묘자리/투자)

지역	소재지	용도	면적	감정가	최저가
북구	양산동 (양산지구주상권)	대지	152	4억9400만	3억4600만
	신용동 (GS자이부근)	논	156	1억3400만	9400만
광산구	등호동 (본촌마을부근)	임야	12000	1억2700만	5680만
영광	영광읍 (해룡고도로변)	대지	276	2억9500만	8500만
장성	남면 월정리	논	960	1억400만	7330만
	남면 분향리	밭	1112	1억6600만	1억1700만
	산서면 석마리	논	633	2900만	2000만
나주	반남면 성계리	논	817	2300만	1600만
	왕곡면 옥곡리	논	875	3200만	2230만
	왕곡면 행전리	논	1091	4000만	2780만
	다시면 가운리(관리지역)	논	1756	1억5600만	1억900만
	봉황면 장성리	밭	252	1800만	1100만
	세지면 대산리	논	1186	4310만	3000만
화순	한천면 정리	임야	6720	2200만	990만
	남면 내리	논	820	3500만	2500만
	춘양면 회송리	논	408	1200만	680만

숙박시설 (운영수익최상)

지역	소재지	면적	층수	감정가	최저가
북구	우산동 (안보회관부근)	128/314	4	7억2000만	3억2200만
	중흥동 (광주역 부근)	120/403	8	13억	7억2700만
화순	북면(금호리조트부근)	1092/898	6	17억4500만	4억
순천시	별량면 봉림리(별량초교근)	528/360	4	7억2300만	1억2100만

공장시설

지역	소재지	면적	층	감정가	최저가
무안	일로읍(일로농공단지)	1157/718	2	6억4100만	3억5900만
	삼향면(죽림저수지부근)	1619/785	단층	9억6100만	4억4000만
광양	광양읍 세풍리	1620/357	2	13억	4억6700만

[주]한국경매는 고객님의 재산을 소중하게 생각합니다.

光州日報 광고접수안내
• ☎(062)227-9600
• FAX:(062)227-9500

회춘
발기부전,조루,편립선 비대
천연(양기석) 부작용無 3일지속
근육(단백질루해결) 무료선물
20회분 66,000원
H·P 010-6218-1249

남성희소식
※ 미제정품(ㅂ.ㅅ.ㄹ)
1/2복용 72시간효과 조루,발기 100%효과
10정,20정,30정 한통 최저가 판매
문의전화 010-9147-8071

개업·성업 안내

현대의원 서구 화정동 현대@상가내 정형외과,내과,피부과,소아청소년과,이비인후과,재활의학과,통증의학과,피로,스트레스,신경통,요통 입원실및 무리치료실운영 T. 371-8777

가현요리학원 대표 : 국수경 동구 학동3거리 바스정류장옆 3층 요리학원 T. 511-8258

불고승복 대표 : 고성자 남구 방림동 우영타워근처 승복일체 절방석맞춤 T. 674-0888

드림백수방수제 대표 : 김호철 동구 화동 원지교앞 특수방수시공 제품판매및 시공상담 주택상가 아파트의옥상 외벽방안,지하,욕실등 T. 234-6698

양산바둑도장 원장 : 나현수 북구 양산동 양산초교후문 집중력,수리력,창의력 T. 572-0049

최가네돈주구이 대표 : 김서영 동구 지산동 법원뒤 제일맨션 옆 돼지고기특수부위,갈매기살,가브리살,항정살,국내산돼지고기 T. 227-4056

풍천민물장어 대표 : 김경숙 북구 본촌동 본촌초등학교옆 민물장어27,000원 장어5,000원 추어탕5,000원 T. 576-6699

두암한의원 원장 : 지동진 북구 두암동 두암타운4거리 농협2층 카이스트석사한의사 T. 227-7275

일원자원 대표 : 최명식 북구 두암동 시외버스정류장 뒤편 과두암시장사이 파지,신문,고철,비철,계근대설치,철거전문 T.266-5439

별장 주인장 : 천순미 별장식갈비,별장생삼겹,별장갈비살,별장꽃등심,별장훈제구이,별장바베큐,별장왕소금구이전문점 T. 523-0010

화석시대 대표 : 윤홍식 북구 용봉동 비엔날레입구 농협옆 돌판구이화석갈비,화석갈비,화타쌈밥,쌈삼겹,가브리살,냉면,볶음밥,호박찌개 T. 572-4006

(주)동진미라클 북구 용봉동 유창허니문@입구 15만KM이상무 교환 엔진성능 개선제 연비향상, 매연감소,출력증강,소음감소 T .572-0227