



실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉 & 즐거운 골프'를 실고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의하시기 바랍니다.

# “처음부터 왼발에 무게 중심”

## ■ 어프로치 어드레스

이번 주 골프클리닉은 정진영(44) 조선이공대 레저스포츠학과 교수가 찾아왔다. 골프 경력 22년차인 정 교수는 1주일에 이를 연습장을 다니고, 한 달에 두 번 필드에 나가고 있다.

먼저 어프로치 점검. 정 교수는 임팩트 순간 왼쪽 무릎이 펴지고 있었다. 이로 인해 탑볼(볼 위를 치는 것) 현상이 나타나고 있었다. 김진철 교수는 이를 교정하기 위해 어프로치 어드레스 때 처음부터 왼쪽에 무게 중심을 두도록 주문했다.

또한 눈에 띄는 자세 중 하나는 그림을 짧게 잡고 있었다. 이에 대해서 김 교수는 “15~20m 정도의 짧은 어프로치 때 1인치 정도 짧게 잡는 게 좋다”면서 “정 교수의 그림은 적절한 것”이라고 평가했다.

많은 아마추어 골퍼들이 어프로치 샷에서 나타나는 잘못된 자세 중 하나는 손목으로 볼을 치고 있다는 것이다.

정 교수도 마찬가지로 그러한 자세가 보였다. 백스윙 때 오른손 대신 왼쪽 어깨로 밀어주고 다운 스윙 때 그림 끝부분부터 내려와야 한다는 점을 강조했다.

다음은 7번 아이언 샷. 모든 어드레스에선 ‘좌고우저(左高右低)’ 자세가 기본이다. 왼쪽 어깨가 올라가고 오른쪽 어깨가 내려오는 자세로 상체가 오른쪽으로 기울어져 머리가 볼보다 오른쪽에 있어야 하는 모습이다. 그러나 정 교수의 자세는 양 어깨가 반듯하고 머리도 바로 볼 위에 위치해 있었다.

정 교수의 이러한 자세는 허리 회전이 제대로 이뤄지지 않고 있다는 것이다. 결국 이러한 잘못된 자세로 인해 비거리가 짧아지고 슬라이스 나타나는 것이었다.

김 교수의 지적대로 어드레스 자세를 바르게 갖춘 정 교수의 샷은 완전히 달라졌다. 슬라이스 나던 볼이 정면엔 향해 훨씬 멀리 날아가는 것이었다. 순간 정 교수는 자신도 놀라운 듯 두 눈이 휘둥그레졌다.

김 교수는 “아마추어들의 잘못된 샷 중의 하나가 다운스윙 때 힘있게 치려는 의욕이 앞서 팔로만 치게 되는 것”이라며 “반드시 다운스윙 때 히프-허리-어깨 순으로 회전이 이뤄져야 한다”고 거듭 강조했다.

마지막으로 드라이버 샷 점검에 들어갔다. 아이언 샷 때와 마찬가지로 다운스윙에서 헤드도 치려는 욕심 때문에 손목으로 치는 현상이 나타났다.

김 교수는 다시 교정작업에 들어가 그림 끝부분이 먼저 내려오는 레이프 히팅(late hitting) 자세를 직접 선 보였다. 아울러 다운 스윙 때 왼손으로 리드해 내려오다 오른쪽 무릎부분에서 오른손에 힘을 줘야 파워있는 샷을 하게 된다고 덧붙였다.

또한 정 교수의 샷은 슬라이스가 많이 났다. 결국 임팩트 후 필드에서 양팔이 아웃사이드로 밀려나가는 스윙이 되고 있었던 것이다. 김 교수는 임팩트 후 왼쪽 겨드랑이를 붙여 인사이드로 스윙하도록 정 교수의 양팔을 잡고 교정해 주었다.

정 교수의 자세 중 또 하나의 특이한 점은 백스윙 때 히프가 유독 뒤로 빠져 있는 모습이었다. 이유는 상체와 히프가 동시에 회전하고 있었기



양팔과 클럽이 Y자 모양이 이뤄진 잘못된 어프로치 어드레스(왼쪽). 역 K자 모양의 올바른 어프로치 어드레스.

때문이다. 히프를 고정하고 상체가 돌아가는 ‘포인’ 자세가 이뤄지지 않고 있었던 것이다.

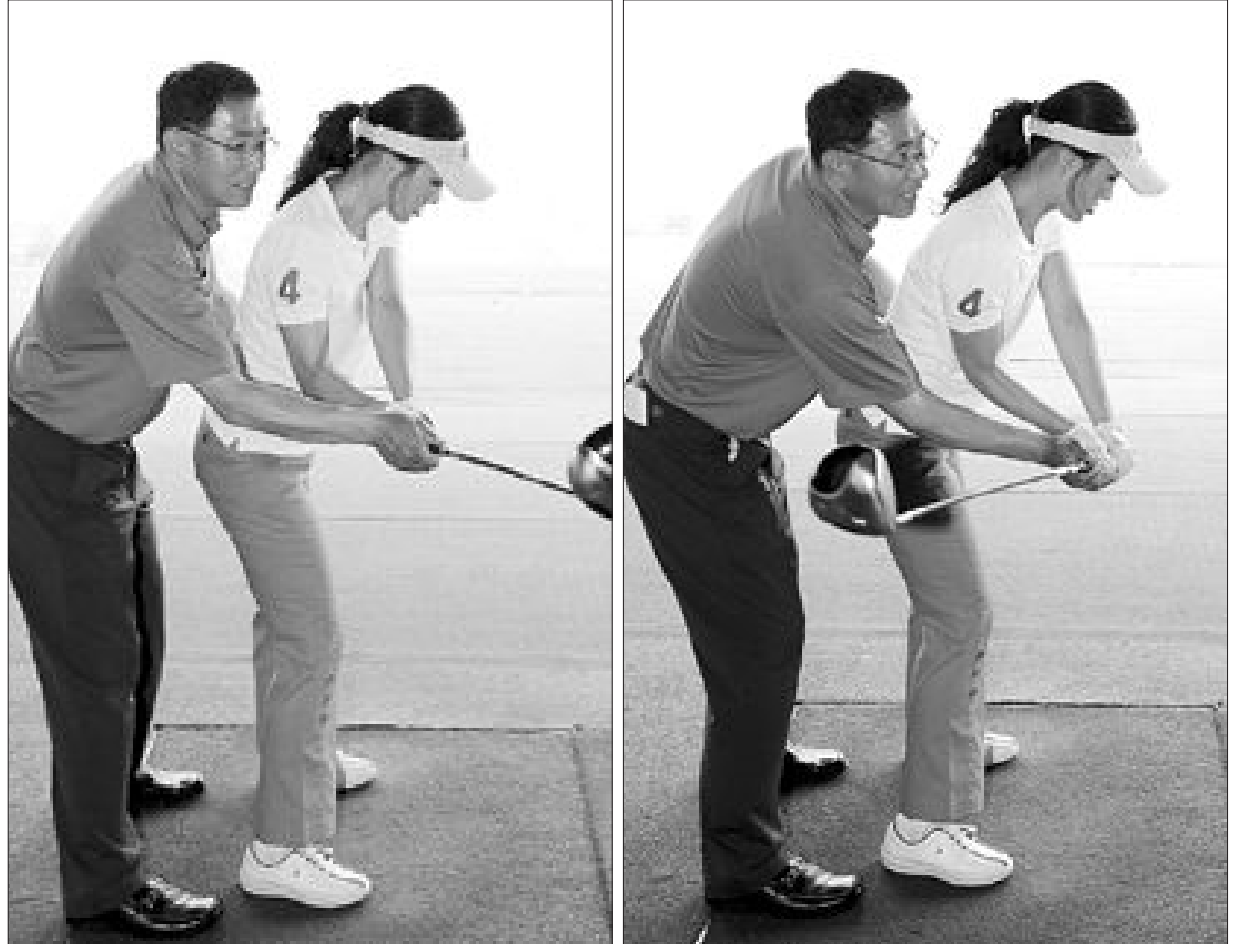
김 교수는 골퍼 잭 맥클레인의 ‘크로스 벡터(cross vector) 이론’을 내세워 교정작업에 들어갔다. 즉 상체의 회전 각도와 고정된 히프를 두 개의 클럽으로 나타내면 ‘X’ 형태가 나오는데 각 각도가 클수록 정상적인 회전이 된다는 것이다.

아마추어들의 이러한 잘못된 자세를 바로잡는 방법으로 두 가지를 제시했다. 첫째 무릎 꿇고 스윙연습을 하는 것이다. 양 무릎을 땅에 대면 하체를 움직일 수 없어 상체회전을 정확히 할 수 있다. 두번째는 양다리를 모으고 서서 스윙을 하는 것이다. 이 것 또한 하체이동을 최대한 줄이는 방법이다.

신장이 크고 유연성이 좋은 정 교수의 신체 조건으로는 파워 샷을 하기엔 충분했지만 상체회전이 제대로 안돼 생각만큼 비거리가 나오지 않았던 것이다.

김 교수는 “상체 회전이 제대로 이뤄지면 정 교수의 샷은 아마추어 골퍼들이 부러워할 정도가 될 것”이라며 꾸준한 연습을 당부했다.

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



치려는 욕심 때문에 클럽헤드가 먼저 내려오는 잘못된 다운스윙(왼쪽). 그림 끝부분부터 먼저 내려오는 올바른 다운스윙.



머리가 볼 위에 있고 어깨가 오른쪽으로 기울어지는 잘못된 어드레스(왼쪽). 어깨와 머리가 오른쪽으로 기울어진 올바른 어드레스.

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디고 교수)

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. (순회배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 재테크상담 대환영

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가
서울	금호동 중흥아파트	23	18/12	9300만	8500만
	용인동 대우테크빌2차	46	17/8	1억8500만	1억2900만
	차월동 금호타운	33	17/11	1억2300만	8600만
	송파동 삼성그린	33	17/15	9000만	8300만
	송파동 e편한세상	55	22/22	4억4	2억8000만
	광운동 풀원플라자	32	20/17	1억2000만	8400만
	치평동 한도아파트	24	15/11	7800만	5480만
	송파동 금호타운	31	20/11	9000만	8300만
	북산동 리안아파트	32	25/22	1억1000만	7700만
	북산동 현대아파트	27	15/5	6000만	4200만
부산	수영동 광명아파트	32	20/9	1억2800만	8900만
	운정동 리안광명	31	18/11	1억1000만	7700만
	지산동 삼성아파트	32	15/11	9400만	6600만
	만사동 우미아파트	32	18/7	8000만	5600만
	동래동 푸른마을4단지	32	20/8	1억1000만	7700만
	동래동 푸른마을	27	5/3	4300만	3000만
	신원동 용두동구	24	20/15	6200만	4300만
	남구 동대동 현대아파트	61	20/14	1억1500만	1억1500만
	유정동 푸른마을	24	12/2	5400만	3700만
	유정동 미리보아	58	18/12	1억7000만	1억1800만
대구	문정동 우미아파트	32	16/4	9000만	6900만
	송파동 모이아파트	32	15/13	1억2500만	1억1500만
	진제동 대우신도시	32	15/11	1억6300만	9100만
	송파동 동서신도시	33	14/5	1억7000만	1억1800만
	김천동 금호아파트	31	14/4	9000만	6900만
	송파동 미리보아	33	20/14	9000만	6900만
	매곡동 현대아파트	32	20/8	8200만	5700만
	송파동 푸른마을	26	20/8	6300만	4400만
	신원동 해방삼거리	34	15/12	1억3500만	9400만
	월계동 현대아파트	34	15/14	1억2800만	8900만
광주	월계동 현대아파트	28	5/3	9800만	6800만
	월계동 현대아파트	34	15/9	1억1000만	7700만
	월계동 현대아파트	32	15/11	1억1000만	7700만
	월계동 삼성아파트	27	22/18	8200만	5700만
	월계동 현대아파트	34	15/8	1억3000만	9100만
	운정동 주공7단지	21	25/12	6500만	4550만

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고	
서울	두림동(두암중부근)	84/63	8400만	5800만	2층주택		
	누문동(북성마을)	67/65	2억1200만	1억1900만	2층주택		
	두림동(동명초부근)	45/34	1억2000만	6800만	2층주택		
	용정동(하미사거리 앞)	46/59	1억1400만	6400만	2층주택		
	두림동(두암초부근)	38/51	1억	7000만	2층주택		
	서울	남성동(서석고부근)	39/41	1억7000만	4800만	2층주택	
	남구	월산동(남성초부근)	44/44	1억	6800만	2층주택	
	북구	백운동(수피아아파트)	38/43	9800만	5380만	2층주택	
	화성	이왕전(이왕역부근)	100/31	6000만	3300만	단층농가주택	
	나주	성북동(성북동사무소)	52/92	3억1300만	2억1900만	3층(신축)	
남원동 광이리	67/23	3600만	2000만	단층농가주택			

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고	
서울	두림동(두암중부근)	84/63	8400만	5800만	2층주택		
	누문동(북성마을)	67/65	2억1200만	1억1900만	2층주택		
	두림동(동명초부근)	45/34	1억2000만	6800만	2층주택		
	용정동(하미사거리 앞)	46/59	1억1400만	6400만	2층주택		
	두림동(두암초부근)	38/51	1억	7000만	2층주택		
	서울	남성동(서석고부근)	39/41	1억7000만	4800만	2층주택	
	남구	월산동(남성초부근)	44/44	1억	6800만	2층주택	
	북구	백운동(수피아아파트)	38/43	9800만	5380만	2층주택	
	화성	이왕전(이왕역부근)	100/31	6000만	3300만	단층농가주택	
	나주	성북동(성북동사무소)	52/92	3억1300만	2억1900만	3층(신축)	
남원동 광이리	67/23	3600만	2000만	단층농가주택			

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고
서울	금호동(송우초부근)	101/343	6층	13억4000만	8억4000만	
	북구 신안동(신안사거리)	106/343	5층	11억5000만	4억1000만	
	중랑구 동성동(동성초부근)	120/403	6층	13억	4억8500만	

지역	소재지	면적	층수	감평가	최저가	비고
서울	금호동(송우초부근)	101/343	6층	13억4000만	8억4000만	
	북구 신안동(신안사거리)	106/343	5층	11억5000만	4억1000만	
	중랑구 동성동(동성초부근)	120/403	6층	13억	4억8500만	

인기폭발 신제품!!

# 아내가 개발한 '큰놈'

약, 주사, 링, 펌프가 아닙니다. 아내가 개발한 발기부전을 개선하는 신제품 기구입니다. 달팽이 모양의 대, 중, 소(한 세트)로 구성되어 실용신안 특허 등록되어 노인도 사용할 수 있으며 조루나 적은 분도 사용이 편리하고 휴대가 간편합니다. 반영구적으로 사용할 수 있으며 가격은 저렴하고 만족도는 제일 높은 볼타는 큰놈입니다.

저렴한 가격 99,000원  
다이아몬드링 추가시 3만원

## “꿈”을 이루는 파워마카

파워마카 100(분말) (마카원료로만 100% 함유된 제품임)

자기 몸은 자기 스스로 관리하여야 합니다. 인생에서는 재미가 없으면 살의 질은 떨어지지만, 남성을 되찾아 기쁨을 누리는 황금 인생으로 살아야 최고로 잘 사는 것입니다.

1개월분 90,000원 / 2개월분 150,000원

27년간 같은 장소, 같은 주주에서 도서출판 및 획기적인 공산품 개발과 수입오도타일을 서울본사와 일본 동경지사서 판매하고 있는 회사입니다.

상담 010-8558-4114/02-2672-0454  
전화 010-8952-4114/02-2633-4110

서울 영등포 6가 11번지 영원 B/D 310호 글로벌테크  
농협 307077-56-075392 예금주 전선영 입금 후 주소를 불러주시면 당일 발송 해드립니다.  
동선판매신고증 제 19-5301호 / E-mail. yangko719@hanmail.net