



김진철 교수의 신나는 실전 골프

(전남과학대 골프·프로캐디학과 교수)

**발끝 오르막 샷
핀 오른쪽 겨냥... 클럽 내려잡고 샷
발끝 내리막 샷
스탠스 넓게 잡고 내리찍듯 스윙을**

2주 전에 이어 이번 주에도 '실전 골프'에 박성국(21·토마토저축은행·동신대 3년) 프로가 모델로 나왔다.

투어 3년차인 박 프로는 지난 2007년 에이저저축은행 몽베르 오픈 준우승 등 꾸준한 상위권에 머무는 선전을 펼치며 작년 상금랭킹 34위를 기록하기도 했다. 하루 8시간씩 힘든 훈련을 소화해 내고 있는 박 프로는 내달 초 삼성베네스트 오픈에 대비하고 있다.

아마추어 골퍼들에게 있어 골프가 어려운 이유는 여러가지일 것이다. 특히 초보자들에게 있어 가장 큰 난관은 경사면에서의 샷이라 할 수 있다. 그간 핀지인 연습장에서 샷을 해오다 실제 골프장에서 경사진 곳에 볼이 놓이면 어떻게 샷을 해야할지 당황스러울 때가 적지 않을 것이다. 그래서 이번 주엔 측면 경사에서의 샷 요령에 대해 알아보고자 한다.

측면경사 샷에는 볼이 발끝보다 위에 있는 발끝 오르막 샷과 볼이 발끝 아래에 있는 발끝 내리막 샷 등 두가지 경우가 있다.

일부 아마추어 골퍼들이 경사진 곳에서 샷을 할 때 핀과 크게 다르지 않다고 선부른 판단을 내려 더욱 어려운 상황으로 몰아가기도 한다. 하지만 타구의 방향이나 샷의 정확성을 유심히 살펴보면 확실히 핀지와 다르다는 것을 깨닫게 된다.

#1. 발끝 오르막 경사에서의 샷 요령과 주의 사항

일반적으로 타구는 오른쪽에서 왼쪽으로 휘는 후현상이 나타난다. 따라서 샷을 할 때는 타깃(핀) 보다 오른쪽을 겨냥해야 한다. 휘어지는 정도는 골퍼들의 자세와 경사도에 따라 달라진다. 때문에 비교적 정확한



클럽은 낮게
발끝 오르막 경사에서는 볼이 실제 높은 곳에 있으므로 클럽을 낮게 잡는게 좋다.

샷을 위한 자신의 샷이 휘어지는 정도를 빨리 익혀두는게 중요하다.

발끝 오르막에선 체중을 발가락쪽에 두고 핀지보다 볼에 더 가까이 다가서서 약간 일어선 느낌으로 어드레스를 한다. 그리고 경사 때문에 볼이 실제적으로 높은 곳에 있으므로 클럽을 내려잡고 샷을 하게 좋다. 스윙을 할 때는 머리의 축을 고정하고, 평소보다 스윙의 각도가 작아 즉 플래트한 느낌으로 해야 한다. 볼 위치가 높기 때문에 업라이트한 스윙을 하면 미스샷을 날릴 경우가 많아진다.

또한 샷을 할 때는 체중이동은 절대 금물이다. 볼을 정확하게 맞히는 데 집중하는게 좋은 결과를 낳을 수 있다.

이러한 경사면과 셋업 자세에서는

평상시보다 좀더 둥근 스윙이 만들어진다. 이는 정상적인 스윙에서처럼 손이 어깨 위에 위치하지 않는다는 것을 의미한다.

강하게 볼을 때릴 수 있도록 높이를 유지하며 부드럽게 스윙하는게 포인트이다.

#2. 발끝 내리막 경사에서의 샷 요령과 주의 사항

발끝 내리막 샷은 오르막 샷에 비해 어렵다. 볼이 실제보다 낮기 때문에 무릎도 더 많이 굽혀야 하는 등 임팩트가 쉽지 않다.

발끝 내리막에선 체중이 자연스럽게 발가락쪽으로 쏠리게 된다. 그래서 핀지보다 넓게 스탠스를 잡고 체중은 발뒤꿈치에 뒹어 한다.

스윙할 때는 스윙의 각도가 다소 업라이트해진다. 따라서 이를 감안해 바로 들어올리 듯 스윙해야 한다. 다운스윙때에도 올라갔던 궤도를 그대로 내리찍듯 스윙하면 된다.

타구의 방향은 일반적으로 왼쪽에서 오른쪽으로 휘는 슬라이스 현상이 나타난다. 그래서 타깃보다 왼쪽을 겨냥해 샷을 하는게 좋다.

체중이동은 발끝오르막 때와 마찬가지로 전혀 하지 않는다. 스탠스가 불안하기 때문에 체중이동을 하게 되면 중심이 흔들리게 된다.

머리의 축을 고정하고 팔로만 스윙한다는 기본으로 백스윙을 하는게 좋다. 단 머리가 상하좌우로 움직이면 안된다.

클럽은 가능하면 그림 끝쪽으로 길게 잡고 클럽 헤드가 볼위에 있을 때까지 무릎을 굽혀 샷하는게 좋다. 이처럼 측면경사의 샷은 많은 실전 경험이 쌓이면 당황하지 않고 비교적 안정된 샷을 할 수 있게 된다.

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



발끝 내리막 경사에서는 핀지보다 스탠스를 넓게 잡고 체중을 발뒤꿈치에 뒹어 한다.



발끝 오르막 경사에서는 머리의 축을 고정하고 평소의 스윙 각도보다 낮게 스윙하는게 좋다.

기본 좋은 골프 매너

갤러리의 미덕은 질서와 양보

골프장 내에서 갤러리들의 예티켓도 중요하다.

▲ 코스 보호의 차원에서 운동화(또는 골프화)를 착용한다.

▲ 정해진 규칙을 이용하여 질서있게 천천히 이동한다.

▲ 갤러리의 숫자가 적다고 페어웨이를 통해 선수들을 따라가지 말자!

▲ 퍼팅라인 반대편의 갤러리는 퍼팅셋업 이후에는 미동도 하지 말아야 한다.

▲ 사진기의 셔터소리 스윙타

입에 맞춘 환호나 기쁨소리는 절대 금물이다.

▲ 선수들이 샷을 마치더라도 선수들이 이동하기전에는 움직이지 말자.

▲ 트러블 샷은 프로선수에게도 정확을 기하기가 매우 어렵다. 따라서 공의 방향이 예상되는 지점에 너무 가까이 자리하지 말자!

첫째도 질서 둘째도 질서 우리의 고유의 미덕인 양보와 질서를 더하면 정말로 멋진 갤러리가 될 것이다.

시추에이션 골프를

분실구로 생각한 볼 홀 안에...홀인 인정

Q : 과 5홀에서 세컨드 샷을 했다. 퍼팅 그린 근처에 있을 것이라고 생각한 볼이 아무리 찾아봐도 없다. 하는 수 없이 세컨드 샷을 한 지점에서 네번째 샷을 하고, 여섯번째 어프로치 샷이 그대로 홀에 들어갔다. 그런데 홀에서 볼을 꺼내려다 보니 분실구로 생각한 볼이 홀 안에 있었을 경우.

A : 골퍼는 '규칙에 따라 1개의 볼을 클럽을 사용하여 티 그라운드에서 플레이하면 한번 또는

연속하는 복수의 스트로크로 홀에 넣는 것'으로 규정되어져 있다. 즉 첫번째 볼이 홀에 들어간 때 그 홀의 플레이는 끝난 것으로 인정된다.

Q : 벙커샷을 하기위해 스탠스를 취하자 볼이 움직였을 경우.

A : 헤지드 안에서는 스탠스를 취할 때를 어드레스 한 것으로 간주한다. 따라서 어드레스 이후에 볼을 움직인 것에 대한 1페널티를 부과하고, 볼은 원위치에 놓고 플레이 해야한다.

금주의 골프용품

드로우 성 구질 만들어 비거리 향상

캘러웨이 레가시 에어로

캘러웨이의 '레가시 에어로 드라이버'는 레가시 드라이버의 2009년형 드라이버이다. 단조 5피스 구조, 하이퍼볼릭 페이스, CMT기술등의 최첨단 기술이 모두 적용되었으며, 캘러웨이의 새로운 무게 중심 설계 기술인 에지 테크놀로지가 적용되어 무게 중심을 더욱 더 낮추고 드로우 성 구질을 만들어 주어 비거리를 좀 더 늘리는데 중점을 두었다.

또한 미즈비시의 아폴로스 샤프트는 티타늄 링이 샤프트에 들어



나 찌꺼기를 최소화 하여 에너지 전달 효율을 높여 뛰어난 타구감과 함께 비거리를 더욱 향상시켜 준다.

취재협조:골프프리카 062-368-7800

영화안내 HAPPY TIME 인기영화 즐거운시간 보내세요

<p>메가박스 www.megabox.co.kr 1544-0600</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>국가대표 (124)</td><td>최고급관</td></tr> <tr><td>2관</td><td>요가학원 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>지.아이.조 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>퍼블릭에너미 (154)/국가대표 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>아이스에이지-3(전제)/불신지옥 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>퍼펙트어웨이 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>8관</td><td>소피의연애매뉴얼 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>9관</td><td>라르고원치 (184)</td><td></td></tr> </table> <p>• 무료 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람객에 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과</p>	1관	국가대표 (124)	최고급관	2관	요가학원 (154)		3관	지.아이.조 (154)		4관	퍼블릭에너미 (154)/국가대표 (124)		5관	해운대 (124)		6관	아이스에이지-3(전제)/불신지옥 (154)		7관	퍼펙트어웨이 (154)		8관	소피의연애매뉴얼 (124)		9관	라르고원치 (184)		<p>콜롬버스 시네마 www.joybc.com/1588-7941</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>10억 (154)/업-더빙(전제)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>불신지옥 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>국가대표 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>국가대표 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>4교시 추리영역 (154)/아이스에이지-3(전제)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>해리포터와 혼혈왕자(전제)/아이스에이지-3(전제)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>8관</td><td>퍼블릭에너미 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>9관</td><td>지.아이.조 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>10관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> </table> <p>[상무점] 매일 팝콘 무료증정! 1588-7941</p>	1관	10억 (154)/업-더빙(전제)		2관	불신지옥 (154)		3관	국가대표 (124)		4관	국가대표 (124)		5관	4교시 추리영역 (154)/아이스에이지-3(전제)		6관	해리포터와 혼혈왕자(전제)/아이스에이지-3(전제)		7관	해운대 (124)		8관	퍼블릭에너미 (154)		9관	지.아이.조 (154)		10관	해운대 (124)		<p>하미 시네마 www.hamcinema.co.kr/1588-9120</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>4교시 추리영역 (154)/요가학원 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>10억 (154)/국가대표 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>업(전제)/퍼펙트어웨이 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>불신지옥 (154)/퍼블릭에너미 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>아이스에이지-3 (전제)</td><td></td></tr> <tr><td>8관</td><td>지.아이.조 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>9관</td><td>국가대표 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>10관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> </table> <p>• 5000원 넘는 주차장(3시간 무료) • 305 매일 심야 • 이틀 볼신사 & OK 캐쉬백 카드 할인 혜택</p>	1관	4교시 추리영역 (154)/요가학원 (154)		2관	해운대 (124)		3관	10억 (154)/국가대표 (124)		4관	업(전제)/퍼펙트어웨이 (154)		5관	해운대 (124)		6관	불신지옥 (154)/퍼블릭에너미 (154)		7관	아이스에이지-3 (전제)		8관	지.아이.조 (154)		9관	국가대표 (124)		10관	해운대 (124)		<p>씨너스 전대 www.cinus.co.kr/1544-0070</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>지.아이.조 (154)/10억 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>불신지옥 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>아이스에이지-3(전제)/퀵 락 몬트리올(전제)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>퍼블릭에너미 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>국가대표 (124)/해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>7관</td><td>국가대표 (124)</td><td></td></tr> </table> <p>• 매일심야 상영합니다! • 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택 • 세너스북처 사무나(오전5시~오후11시)</p>	1관	지.아이.조 (154)/10억 (154)		2관	불신지옥 (154)		3관	해운대 (124)		4관	아이스에이지-3(전제)/퀵 락 몬트리올(전제)		5관	퍼블릭에너미 (154)		6관	국가대표 (124)/해운대 (124)		7관	국가대표 (124)		<p>제일 시네마 www.je1cinema.co.kr</p> <table border="1"> <tr><td>1관</td><td>해운대 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>2관</td><td>불신지옥 (154)/국가대표 (124)</td><td></td></tr> <tr><td>3관</td><td>오편-천사의비밀</td><td></td></tr> <tr><td>4관</td><td>국가대표 (124)/불신지옥 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>5관</td><td>지.아이.조 (154)</td><td></td></tr> <tr><td>6관</td><td>아이스에이지-3(전제)/퍼블릭에너미(154)</td><td></td></tr> </table> <p>• 무료주차 3시간 (상무점 3시간 초과시 유료) • 이동통신사 할인혜택 • 입장권 구매 고객에 한함</p>	1관	해운대 (124)		2관	불신지옥 (154)/국가대표 (124)		3관	오편-천사의비밀		4관	국가대표 (124)/불신지옥 (154)		5관	지.아이.조 (154)		6관	아이스에이지-3(전제)/퍼블릭에너미(154)	
1관	국가대표 (124)	최고급관																																																																																																																																
2관	요가학원 (154)																																																																																																																																	
3관	지.아이.조 (154)																																																																																																																																	
4관	퍼블릭에너미 (154)/국가대표 (124)																																																																																																																																	
5관	해운대 (124)																																																																																																																																	
6관	아이스에이지-3(전제)/불신지옥 (154)																																																																																																																																	
7관	퍼펙트어웨이 (154)																																																																																																																																	
8관	소피의연애매뉴얼 (124)																																																																																																																																	
9관	라르고원치 (184)																																																																																																																																	
1관	10억 (154)/업-더빙(전제)																																																																																																																																	
2관	불신지옥 (154)																																																																																																																																	
3관	국가대표 (124)																																																																																																																																	
4관	국가대표 (124)																																																																																																																																	
5관	4교시 추리영역 (154)/아이스에이지-3(전제)																																																																																																																																	
6관	해리포터와 혼혈왕자(전제)/아이스에이지-3(전제)																																																																																																																																	
7관	해운대 (124)																																																																																																																																	
8관	퍼블릭에너미 (154)																																																																																																																																	
9관	지.아이.조 (154)																																																																																																																																	
10관	해운대 (124)																																																																																																																																	
1관	4교시 추리영역 (154)/요가학원 (154)																																																																																																																																	
2관	해운대 (124)																																																																																																																																	
3관	10억 (154)/국가대표 (124)																																																																																																																																	
4관	업(전제)/퍼펙트어웨이 (154)																																																																																																																																	
5관	해운대 (124)																																																																																																																																	
6관	불신지옥 (154)/퍼블릭에너미 (154)																																																																																																																																	
7관	아이스에이지-3 (전제)																																																																																																																																	
8관	지.아이.조 (154)																																																																																																																																	
9관	국가대표 (124)																																																																																																																																	
10관	해운대 (124)																																																																																																																																	
1관	지.아이.조 (154)/10억 (154)																																																																																																																																	
2관	불신지옥 (154)																																																																																																																																	
3관	해운대 (124)																																																																																																																																	
4관	아이스에이지-3(전제)/퀵 락 몬트리올(전제)																																																																																																																																	
5관	퍼블릭에너미 (154)																																																																																																																																	
6관	국가대표 (124)/해운대 (124)																																																																																																																																	
7관	국가대표 (124)																																																																																																																																	
1관	해운대 (124)																																																																																																																																	
2관	불신지옥 (154)/국가대표 (124)																																																																																																																																	
3관	오편-천사의비밀																																																																																																																																	
4관	국가대표 (124)/불신지옥 (154)																																																																																																																																	
5관	지.아이.조 (154)																																																																																																																																	
6관	아이스에이지-3(전제)/퍼블릭에너미(154)																																																																																																																																	