김진철 교수의 신나는 실전 골프

〈전남과학대 골프·프로캐디학과 교수〉

눈으로 보지 말고 귀로 들어라

시선은 처음 그 자리에 집착과 부담감 버리고 홀 뒤를 보고 자신있게

■ 짧은 거리 퍼팅

야구경기에서 타자가 홈런을 치고 난 후 '투수가 던진 볼이 무척 커 보였다'는 소감을 밝히는 장면을 가끔 보게 된다. 그린에서도 많은 골퍼들이 유사한 경험을 한 적이 있을 것이다. 평소와 달리 퍼팅 감각이 좋고, 왠지 홀에 들어갈 것 같은 느낌 등 최상의 컨디션을 갖게 될 때 그 날따라 홀이 커보이는 느낌.

이와 같은 느낌은 모두 자신감에서 비롯된다 할 수 있다. '넣을 수 있다'는 자신감과 샷 감각이 함께 최고조에 달했을때 이상하다 할 정도로 '잘 되는 날'을 경험하게 되는 것이다.

반대로 그린 위에서 자신감이 없으면 홀의 크기가 평소보다 훨씬 작아 보인다고 할 수 있다.

이처럼 퍼팅에서는 자신감을 갖는게 중요하다. 특히 짧은 거리의 퍼팅에서는 더욱 필요하다. '혹시 안들어가면 어쩌나' 하는 불안감을 갖게 되면 어깨에 힘이 들어가 위축된 스트로크 등 악영향을 미치게 된다.

18홀까지 자신감 넘치는 퍼팅을 위해 짧은 거리의 퍼팅요령에 대해 알아본다.

#1. 짧은 거리는 홀 뒤를 보고 직선으로 친다.

짧은 거리의 퍼팅에서 너무 약하게 치는 것은 위험하다. 홀 주위의 미세한 경사나 작은 실수로 볼이 궤도에서 벗어날 수 있기 때문이다. 1m 정도의 퍼팅은 홀 뒤를 겨냥해 힘있게 치는 것이 안전하다. 힘있는 퍼팅은 무엇보다 볼이 좌우로 휘어지는 것을 방지할 수 있다.

짧은 퍼팅은 다음과 같은 몇가지의 연습이 필요하다. ▲연습 그린 위에서 비교적 짧고 평탄한 퍼팅 홀을 찾는다. ▲골프 티를 홀 뒤에 꽂고, 티의 각도를 조금 높여 티의 윗부분이 정면으로 보이게 한다. 티를 목표물로 삼아서 어드레스를 취한다. ▲충분한 힘으로 퍼팅을 하며 볼이 티를 맞고 홀안으로 들어가게 한다. ▲자신있게 치는게 익숙해질 때까지 10번 이상 반복한다.

#2. 집중력이 필요하다

이번엔 꼭 명중시켜야 한다는 부담감으로 잔뜩 벼르고 칠수록 1m도 채 안 되는 퍼팅이 빗나가서 안타까워하는 경험이 있을 것이다. 프로골퍼들의 경기에서도 흔히 볼 수 있는 광경이다.

이러한 경우는 대부분 거리가 1m 밖에 안 된다는 사실에 너무 집착했던 결과이다. 특히 초보 골퍼들의 경우 부담감은 더욱 커진다. 그로 인해 볼 치는 동작이 작아지고 볼의 굴러가는 힘도 약해져서 잔디결의 영향을 받게 된다.

홀 주변은 특히 잔디가 억세기 때문에 거리를 잘못 맞추면 실패 하게 된다. 그렇다고 해서 너무 세게 친다면 반대로 홀컵에 부딪쳐 되 튀어나오게 된다.

따라서 짧은 퍼팅은 홀에서 20cm 쯤 앞에 또 하나의 홀이 있다고 머릿속에 그리며 그 속에 넣는다는 기분으로 치는 연습이 필요하다.

#3. 긍정적인 생각으로 플레이를 한다.

1m의 퍼팅에서 실패하는 원인 중의 하나가 긴장감, 바로 부담감이다.

퍼팅은 특히 심리적인 부분이 크게 작용한다. 불안감이나 초조, 긴장감 등이 팔이나 몸의 유연성을 저하시키고 실수를 유발시키는 원인으로 이어지게 된다.

'퍼팅의 병'이란 말이 있을 정도로 홀까지의 거리가 짧을 때는 긴장감이 고조돼 퍼터의 헤드가 마비된 것처럼 앞쪽으로 잘 안나가는 경우가 많다.

프로골퍼들도 큰 대회에서는 심리적 부담감을 얼마나 떨쳐버리느냐가 변수로 작용한다. 아마추어의 경우는 두 말할 필요가 없다. 이러한 불안감을 줄이기 위해서는 차분한 마음으로 플레이에 집중하는 게 좋은 방법이다.

플레이에 집중하기 위해서는 '나는 누구보다도 퍼팅이 뛰어나다'고 하는 긍정적이고 자신감 넘치는 생각을 갖는게 필요하다. 반대로 실패의 생각을 버리지 못하면 집중력을 잃게 된다.

또한 컵 까지의 거리가 가까울수록 볼 칠 때 머리를 드는 잘못이 생기지 않게 주의해야 한다. 짧은 퍼팅 때는 고개를 움직이지 않았더라도 볼을 치는 순간에 시선이 홀 쪽으로 옮겨진 것 만으로도 볼에 대한 집중력이 떨어진다.

결국 짧은 퍼팅을 할때는 고개를 들거나 시선을 움직임으로써 발생되는 실수를 줄이기 위해 '퍼팅은 눈으로 보지말고 귀로 들어라'는 골프명언을 명심해야 한다.

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

짧은 퍼팅에서 스트로크 때 고개를 들거나 시선을 홀쪽으로 향하는 것은 금물이다. '퍼팅은 눈으로 보지말고 귀로 들어라'는 골프명언을 명심해야 한다.

퍼팅땐 클럽을 들어치지 않고 최대한 낮게 볼의 밑부분을 스트로크하는게 좋다.

그린 주변에서의 퍼팅때는 찍어치면 백스핀이 걸리기 때문에 퍼올리듯 스트로크해 볼이 잘 굴러갈 수 있도록 한다.

시추에이션 골프 룰

벙커 모래 깊이 발 넣고 연습 2패널티

Q : 벙커 모래 깊숙이 발을 비벼 넣고 스탠스를 취하며 연습 스윙을 했을 때.

A : 스트로크나 연습 스윙을 위하여 스탠스를 취할 때 필요 이상으로 발을 모래 속으로 비벼 넣는 것은 해저드의 상태를 테스트 한 것으로 간주해 2패널티를 부과한다.

Q : 견고하게 스탠스를 취한 뒤 마음이 변해 클럽을 바꾸어 다시 스탠스를 취했을 때.

A : 견고하게 스탠스를 취한 후 클럽을 바꿔 다시 자세를 잡은 것은 해저드의 테스트로 간주하지 않는다. 하지만 처음의 스탠스를 일단 고르고 다시 스탠스를 취하는 것은 해저드 테스트로 간주해 2패널티를 부과한다.

Q : 벙커 안에서 볼이 작은 돌멩이와 붙어 있는데, 로컬룰에 벙커안의 돌멩이는 움직일 수 있는 장해물로 한다는 규정이 있어 돌멩이를 치우고 샷을 했을 때.

A : 해저드 안에 볼이 있는 경우 그 해저드 안의 루스 임페디먼트는 치울 수가 없다. 하지만 그래도 플레이 한다는 것이 때론 자신뿐만 아니라 다른 플레이어에게도 위험을 의미하는 것이 되고, 또 골프의 정상적인 플레이의 방해가 되고 있으므로, 로컬 룰로 움직일 수 있는 장해물로 규정하고 있는 경우에는 치울 수가 있다.

금주의 골프용품

저스핀 비거리 큰 타구 날릴 수 있어

더 젝시오 REVO 드라이버

던롭 코리아의 '더 젝시오 REVO' 드라이버는 더 젝시오 시리즈의 새로운 라인업이다. 더 젝시오 REVO는 투영면적이 큰 쉘로우 타입으로 관성모멘트를 높여 비거리를 한층 향상했다.

또한 페이스에 경비중 티탄(Super-TIX 51AF)을 채용, 남은 중량을 솔에 배분하여 볼을 띄우기 쉽고 고 타출각·저스핀의 비거리가 큰 타구를 날릴 수 있다.

방향 안정성을 위해 460cc 대형 헤드형상으로 관성 모멘트를 향상하면서도 관성 모멘트가 큰 드라이버 특유의 타구음 문제를 해소하기 위해 디지털 시뮬레 이션에 의한 듀얼 사운드 리브를 신개발. 쉘로우 헤드로 특유의 청명한 타구음을 실현했다.

한편 스윙 시뮬레이션을 통해 헤드스피드를 높여주는 '에너지 차지 샤프트'를 개발, 장착했다.

고탄도·비거리 증가…샷도 쉬워요

프리미엄 레드 아이언

'프리미엄 레드' 시리즈는 PRGR브랜드 중에서 가장'고기능' '프리미엄'을 키워드에 개발한 신상품군으로, '프리미엄 아이언'은 '고탄도·비거리 증가의 추구'를 테마로 개발한 비거리와 치기쉬움을 양립시킨 아이언.

헤드 설계는 정통적인 형상이면서 로프트 설계를 다시하여 종래의505 아이언 에 비해 1도 스트롱 로프트화(4I~7I) 를 하여 볼 초속이 향상되었다.

또 캐비티 구조의 채용과 페막, 스테인리스, 텅스텐의 쓰리 메탈 구조에 의해서 솔백에 고비중화를 도모 저,심중심화, 관성 모멘트의 향상을 실현해, 고탄도 샷을 쉽게 할 수 있게 했다. 페이스에는 스테인리스보다 가볍게 티탄보다 부드러운 페막 소재를 사용하여 소프트한 타감을 갖게 함과 동시에 정밀 기계 가공 스코어 라인으로 스핀의 안정화를 추구했다.

취재협조:골프프라자 062-368-780

남성 성기능 강화제

본 성기능 강화제는 화분, 황라, 복분자, 구기자, 갈근 등 20여 가지의 한약재로 제조하였으며 특히 황라는 허브의 일종으로 자양강장역할을 하여 다미아나 혈관과 호르몬계의 노움이 된다는 임상실험결과가 있고 단백질을 저장하는 힘을 돋구어 근육을 강하게 해준다는 뮤큐나프라이언스를 주성분으로 하여 원활히 공급하므로써 당신의 자존심을 지켜줍니다.

화분의 효능이란? 생식세포를 말하는 것으로 식물이 가진 영양성분이 집약된 것입니다. 화분속에는 22종의 아미노산, 27종의 무기질, 18가지의 비타민 등 약 185종의 영양성분이 함유되어 있습니다. 체내에서 합성이 어려워 체외로부터 섭취해 주어야만 하는 필수 아미노산을 화분속 단백질이 모두 함유하고 있는 풍부한 영양 공급원입니다.

※한알 복용으로 1~5일까지 효과를 볼 수 있음

섭취방법 및 제품특징

▶평소에 발기는 되나 지속성이 없거나 조루가 있는 분들은 성관계 하시기 전에 1정을 복용하면 1~5일까지도 효과가 지속될 수 있습니다.

▶발기가 잘 안되시는 발기부전이 있으신 분들은 1일 1정을 3~7일 정도 연속으로 복용하시면 발기가 개선되며 확실한 효과를 보실 수 있습니다.

※1정을 복용한 후 발기가 강하다고 생각될 경우에는 1/2정씩 나누어 복용하시기 바랍니다.

설명이 필요 없습니다. 직접 드셔보시고 확인하세요.

※주문즉시택배 / 무료배송

상담주문 010-7770-8138

농협 302-0136-6325-61(권옥연)

CH중국문화원|광주분원

침·뜸·경락 수강생 모집

공개강좌 및 설명회

광주 13기) 1월 8일(금) 14:00-17:00

광주분원 위치 : 지하철 화정역 4번출구 추선회관 뒷편

침구학 기본과정
· 자격 : 침구학에 관심있는 분 · 월회비 : 9만원(교재포함)
· 기간 : 주1회 매주 금요일 14시~17시/총16주(4개월)과정
· 주요과목 : 전통침구학/침뜸기초/부항/경혈경락/비만침법/미용침법/중국수침/한방기초 등

침구학 전문과정
· 자격 : 기본과정 수료생 · 기간 : 주1회 1년 과정
· 주요과목 : 중의침구학/장상론/특종침법/중의방약학/중의임상학/경혈학/중의기초학 등
· 중국 국가자격증 취득가능(해외사용가능)

활법·운동처방
· 자격 : 관심있는 분 · 기간 : 매주 금요일 2시간(3개월)
· 주요과목 : 재활운동처방/활법/정체요법/근육조정술 등
· 활법사, 운동처방사, 척추교정사 등 민간자격증 발급

※치료 및 진료상담은 가까운 한의원에 문의하십시오.

CH중국문화원 www.wchina.co.kr

전국대표번호 : 1544-5359
광주분원 : 062)236-3516

다산공인중개사

핸 010-7154-6996 ☎ 972-8004

▶빌딩(임대용, 투자용)
• 토지 177평, 건물 740평
- 매가 30억
보증금 16억/월세 750만/융자 6억

▶신축 무인텔 매매(여관)
• 토지 735평, 건물 830평
객실 34실(매가68억)

▶상가매매(첨단)
• 아파트 5000세대 앞 1층 48평
- 매가 12억
권장업종 : 의류, 편의점, 안경, 푸드

▶상가임대
• 아파트 1300세대 입구 (북구연제동) - 1층 11평
임대가 평당500만원
전업종 가능

◉ 구 함 ◉
• 골프 연습장 부지 -광주권
• 가스충전소 및 주유소 부지
• 창고부지
• 공시지가 50%미만 부동산
• 투자용 부동산

부동산 매각, 신축, 임대 등에 관하여 무료 컨설팅 하여 드립니다.

대표:성 봉 규 (법원등록번호 16-07-29)
· 전 호남대학교 행정대학원 원우회장
· 전 조선대학교 평생교육원 제5대 총원우회장
· (주) 시티법인 광주아카데미 공동대표
· 전 경실련 재정위원장
· 전 서광주경찰서 자문위원장
· 전 대한공인중개사협회 광주지부장
· 현 한국공인중개사협회 이사
· 전 355-B1지구 전남라이온스클럽 33대회장
· 현 355-B1지구 지대위원장

해령법률경매

T:062)430-7117 H.P:011-629-0827 김팀장 위치:법원정문앞

근린주택(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
동구	지산동	2671/827	12억7천	8억9천
서구	농성동	168/346	6억4천	4억5천
	양림	415/2244	16억7천	신건
북구	두암동	1470/2473	37억6천1백	12억3천2백
나주시	성북동	172/304	3억3천	1억1천
화순군	한천면	101/78	1천6백8십	1천8백
장성군	북하면	1675/561	4억6천	2억8천
영광	법성	373/617	4억4천	2억4천

근린시설(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
북구	풍향동	536/1583	12억8천	7억1천7백
서구	치평동	282/349	8억1천	5억7천
남구	송하동	457/1650	13억	4억7천
동구	남동	421/11269	13억4천2백	4억8천
나주시	남내동	859/272	5억1천	3억6천
장성군	삼계면	411/1047	6억5천	3억6천
담양군	용면	3054/1165	6억3천	2억7천
	수북면	863/876	4억1천	1억5천
강진군	미량면	289/381	2억5천	1억5천
목포시	산정동	178/814	5억8천4백	3억2천
영암군	시종면	193/252	8천	2천4백
무안군	무안읍	2360/3083	19억	8억7천

근린상가(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
광산구	[illegible]	81/28	2억6천5백	1억4천8백
북구	용봉동	43/13	1억8천	1억3천
남구	봉선동	81/38	4억5천	2억
서구	매월동	192/202	2억7천	1억9천
	금호동	35/15	6천	3천3백
동구	계림동	30/12	1억8천	4천4백
	충장로	6/3	1억	5천6백
목포시	용당동	88/22	8천5백	3천

주택(광주·전남 지역)

지역	소재지	건/대(㎡)	감정가	최저가
광산구	본덕동	909/144	1억	6천
	박호동	898/198	1억2천5백	신
남구	월산동	139/129	1억	6천
	봉선동	117/258	1억3천9백	9천7백
서구	화정동	137/97	8천3백	5천8백
	농성동	132/78	8천3백	3천8백
북구	중흥동	254/164	1억8천	1억7백
나주시	부덕동	791/345	3천9백	신
	산포면	252/91	4천7백	신
	노안면	397/152	2천9백	
	[illegible]	1385/140	5천4백	2천
함평군	[illegible]	364/238	4천4백	신
장성군	삼서	868/148	4천4백	3천
담양군	창평	880/174	1억4천9백	신
곡성군	곡성읍	1365/469	1억7천	1억2천
영광군	홍농읍	1446/165	1억4천	1억1천
	군서면	514/74	2천	1천4백
장성군	삼서우치리	568/146	4천4백	3천1백
화순군	동면	255/56	4천1백	2천9백
	도곡	653/77	1억8천	1억1천

토지(광주·전남 지역)

지역	소재지	지목	면적(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	광산구	임야	15554	1억1천	8천	보전관리
	[illegible]	대지	882	11억	8억8천	상업지역
	월곡동	답	1491	1억8천	1억2천	생산녹지
	동임동	답	3610	8천7백	신	자연녹지
북구	생용동	답	800	3천8백	신	자연녹지
	신안동	대지	595	4억7천	2억8천	상업지역
서구	[illegible]	대지	55	1억	신건	2종일반주거
	내방동	대지	157	7천5백	5천6백	2종주거
	치평동	대지	1960	18억	7억	2종주거
동구	지산동	임야	16530	1억6천5백	1억8천	[illegible]
나주시	문평	답	5968	5천6백	신	[illegible]
	봉황면	전	1673	3천1백	1천7백	생산관리
	남평읍	임야	33223	5천	신	[illegible]
	노안면	답	3388	5천	신	자연녹지
	동강면	답	1855	1천8백	신	농림지역
	남평읍	전	398	8천	6천8백	도시지역
담양군	대덕면	임야	12196	2천	1천6백	보전산지
	월산면	답	3005	4천	2천8백	농림
	금성면	잡종지	1041	1억9천	1억3천	계획관리
	월산면	임야	9559	5천7백	4천	준보전산지
	담양읍	답	4838	10억2천	5억7천	2종일반주거
화순군	화순읍	대	357	3억1천	2억1천	상업지역
	동면	임야	5834	5백		보전산지
	한천면	답전	9048	7천5백	신	계획관리
	도암	목장용지	2042/716	1억2천	신건	농림지역
영암군	시종면	임야전	6214	8천	6천4백	생산관리
	군서면	임야	3723	4천7백	3천3백	계획관리
	군서면	답	3636	3천1백	2천5백	농림지역
	도포면	답	4607	4천1백		농림지역
	신북면	답	2575	2천	9백	농림지역
장성군	장성읍	답	1782	5천5백		도시지역
	삼계면	답	2646	7천4백		도시지역
	황룡면	대지	3309	1억4천	신건	관리지역
	삼계면	답(과수)	1834	2천8백	신	농림지역
함평군	월야면	답	1456	8천7백	신건	계획관리
	신광면	답	3053	2천2백	1천6백	농림지역
	엄다면	답	1686	1천5백	1천	농림지역
	엄다면	답	4790	5천7백	3천8백	농림지역
무안군	삼향면	임야	4849	4억	신건	농림지역
	청계면	목장용지	16569	5억7천	[illegible]	[illegible]
	일로읍	임야	3960	1억1천	8천	농림지역
	현경면	답	2142	4천7백	3천3백	자연환경
곡성군	입면	답	2646	3천7백	신	농림지역
	겸면	대지	496	2천1백	신	[illegible]
	석곡리	잡종(주유소)	2083/373	1억8천	1억3천	계획관리
	고달면	임야	5851	7백	신	계획관리
	삼기면	답	2412	2천4백	1천6백	농림지역
	입면	답	2300	2천4백	신	농림지역

축사시설

지역	소재지	지목	면적(㎡)	감정가	최저가	비고
장흥군	용산	목장	3728	8천	신	계획관리
나주시	공산면	목장	4936	3억1천	1억7천	계획관리
함평군	해보면	축사	2568	1억8천	1억1천	계획관리
영광군	홍농읍	축사	8284/2810	5억8천	2억	생산관리
영암군	금정면	축사	8665	8천1백	6천4백	보전관리

숙박시설(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광주	북구	984/1826	5억5천	3억1천	
	광산구	596/1812	16억3천6백	11억1천5백	
	남구	524/1368	14억1천9백	5억	
무안군	무안읍	11741/1327	11억2천4백	3억2천	관리지역
구례군		2929/1480	7억1천	5억	
순천시	장천동	353/585	4억9천	2억8천8백	
여수시	봉산동	357/1642	6억3천	3억6천	상업지역
화순군	도곡면	2642/2798	18억4천5백	8억7천1백	

원룸(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	소촌동	374/643	4억9천	신건	원룸
	월계동	269/620	4억4천	3억1천	원룸
북구	두암동	212/308	2억2천9백	1억8천	
남구	서동	380/644	5억	신건	원룸
서구	유촌동	184/358	3억	신건	
	쌍촌동	227/375	2억7천		
동구	풍향동	179/477	3억4천	1억5천	2종일반지역

빌라(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가
북구	두암동([illegible])	66/50	1억1천	7천7백

공장(광주·전남 지역)

지역	소재지	토/건(㎡)	감정가	최저가	비고
광산구	오선동	1852/1629	8억		공업지역
	오선동	1852/1045	5억1천		
	오선동	1852/694	7억8천	5억5천6백	
	월곡	4297/5113	18억	11억	
북구	양산동	1168/1063	8억8천	4억7천7백	
	[illegible]	283/154	2억2천	1억7천	

아파트(광주·전남 지역)

지역	소재지	아파트명	토/건(㎡)	감정가	최저가
광산구	하남	주공	38/28	3천4백	2천7백
	신창동	[illegible]	84/40	1억6천	1억1천
남구	주월동	[illegible]	83/45	1억6천	1억1천
	진월동	[illegible]	162/65	1억8천	1억5천
		[illegible]	81/39	1억4천	1억
동구		[illegible]	159/91	3억7천	2억5천7백
	학동	아남	137/50	1억8천	8천9백
북구	일곡동	롯데	170/79	2억8천	
	양산동	일신	59/31	6천5백	4천5백
		[illegible]	84/43	1억2천	8천4백
	운암동	남양휴튼	111/72	1억8천	1억3천3백
서구		[illegible]	98/48	1억7천	1억2천
		[illegible]	84/41	1억3천	
		[illegible]			
해남군		아주연립주택	63/73	4천3백	
화순군	화순읍	[illegible]	59/21	4천4백	2천9백
목포시		[illegible]	164/32	4억	2억2천
무안군	교촌리	[illegible]	112/64	1억3천5백	7천5백

선박 가능합니다