



**김진철 교수의 신나는 실전 골프**

(전남과학대 골프·프로캐디학과 교수)

# 힘 빼고 클럽 중심에 맞히기 하프스윙 연습이 되레 효과

## ■ 롱 아이언 치는 법

롱 아이언은 골프에서 가장 사용하기 어려운 클럽일 것이다. 심지어 세계 최정상 선수들도 롱 아이언을 그에 상응하는 로프트의 우드로 바꾸어가고 있다. 롱 아이언은 파워가 부족하고 비거리를 충분히 내지 못할 때 사용하는 클럽이다.

비거리 부족의 원인은 기술의 문제와 더불어 체력의 문제일 수 있다. 솔직히 말하면 대다수의 골퍼들은 롱 아이언을 제대로 사용하는 데 필요한 클럽헤드 속도를 낼 수가 없다.

자신감을 가지고 정확한 샷 요령만 익힌다면 롱 아이언을 더이상 겁낼 필요가 없다.

이번 주 실전골프는 롱 아이언 치는 법을 알아본다.

#1. 공을 멀리 날리려고 생각하면 힘이 들어가 맞지 않는다.

로프트 각이 작고 헤드가 작은 롱 아이언을 힘들이는 사람이 많은데, 어떻게 하면 이를 극복할 수 있을까?

저중심 설계가 되어 매우 치기 쉬운 롱 아이언이다. 거리가 나오는 클럽이므로 힘이 들어가는 경우가 많다. 그렇다고 캐디백에서 빼내어 버린다면 영원히 롱 아이언은 사용할 수 없게 되어 버린다. 아무튼 힘들이거나 어려운 클럽이라고 하면서 단념해 버릴 수는 없는 일이다.

롱 아이언에 대한 생각 중에 처음에 오해하기 쉬운 것은, 공을 멀리 날리는 아이언이라는 생각에서 어느 샌가 꼭 멀리 날려야 한다는 의무감으로 바뀌는 것이다. 비거리는 골퍼의 힘으로만 내는 것은 아니다. 구질은 클럽이 그 기능을 해 준다. 운임을 다해 스윙하지 않아도 롱 아이언이 제 역할을 다하면 그 만큼의 거리가 나오는 것이다. 멀리 날리려고 하면 백스윙의 속도가 빨라진다.

조급해하지 말고 차분하게 친다는 생각으로 샷 해도 클럽의 기능을 살리



비거리를 늘리려면 높은 공 치는 연습을 하는게 좋는데, 볼을 티에 올려놓고 샷하는 것도 한 방법이다.

한다.

다시말해 롱아이언이 힘들다는 선입견을 없애기 위해서는 하프스윙 연습이 필요하다. 연습장에서 9시 높이에서 3시 높이로 작게 휘두르는 연습을 하는게 좋다. 롱 퍼트보다 약간 크게, 손을 9시 위치까지 휘둘러 올린다. 이때 완전히 오른발에 체중을 싣고, 이후 다운스윙에서는 체중을 완전히 왼발로 옮기면서 편치 샷을 한다. 다시 말해 어깨의 스윙만으로 스트로크 한다는 것이다. 피니시는 톱과 스윙의 위치가 3시 높이에 오도록 한다.

양 어깨로 스윙하는 기본으로 샷하면 방향성이 좋다. 이 방법으로 손목의 불필요한 동작을 없앨 수 있다. 하프스윙의 궤도는 스윙의 핵심에 해당한다. 이 궤도가 안정되어 있으면 큰 실수는 피할 수 있다. 공이 띄워지지 않아도 우선 중심에 맞는 감각을 익히는 것이 중요하다.

#3. 티 업한 공을 쳐 본다.  
여기서는 높은 공을 치는 연습을 실시한다. 높은 공을 칠 수 있게 되면 비거리도 나오게 된다.

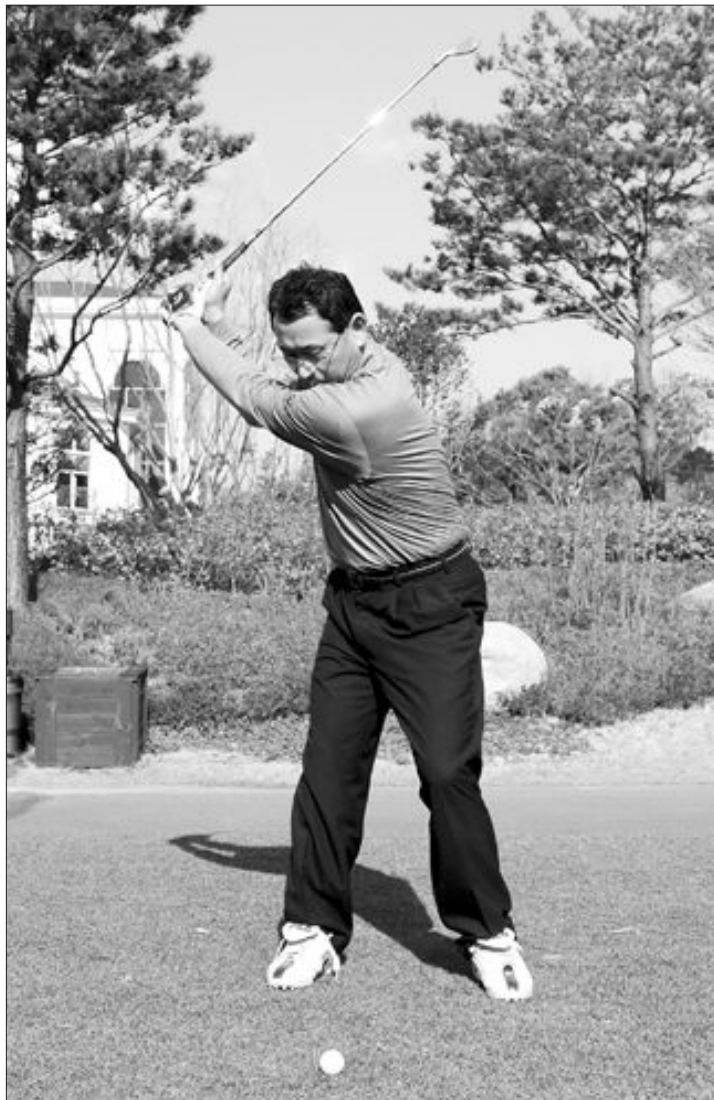
방법은 간단하다. 볼을 티 업해서 쳐 보는 것이다. 세계 치면 티만 세계 맞는 미스 샷이 된다. 어디까지나 핵심이 되는 동작을 잊지 않고, 손목의 불필요한 동작을 억제하면서 양 어깨로 스윙한다.

특히 톱에서 되돌릴 때는 오른쪽 어깨에 힘이 들어가지 않도록 하여 클럽헤드의 무게를 손으로 느끼면서 천천히 내린다는 점을 명심해야한다.

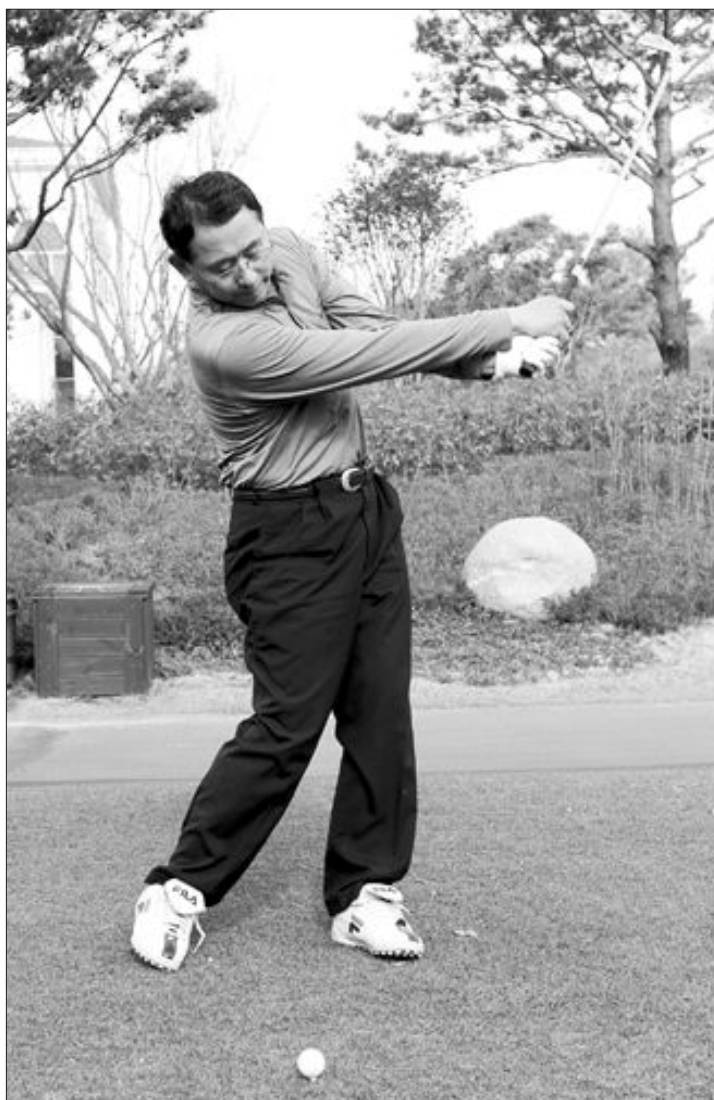
힘을 넣어 휘두르지 않아도 클럽이 공을 띄워 날려준다. 또한 티 업해서 치기 때문에 높은 공이 나오게 된다. 이렇게 해서 여러 번 연습하면서 롱 아이언에 익숙해지자.

단 평소대로 쳐서 실수하기 보다는 일단 원점으로 되돌아가 다시 시작하면, 더 쉽고 빨리 롱 아이언을 자기 것으로 만들 수 있을 것이다.

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



롱아이언 샷은 불필요한 손목동작을 자제하고 충분한 어깨턴으로 스윙해야 한다.



롱아이언을 잘 치기 위해서는 연습장에서 9시 높이에서 3시 높이로 작게 휘두르는 하프스윙 연습을 하는게 좋다.

## 시추에이션 골프를

### 헤저드 안 낙엽 등 치위도 벌타 없어 나뭇가지 치우다 볼 움직이면 2벌타

Q : 종이컵을 치우다가 겁에 달아있는 볼과 겁에 걸쳐있는 낙엽을 움직이고 말았다.

A : 헤저드 안에서 인공물(담배꽂초, 캔, 비닐봉지, 종이, 종이컵 등)은 움직일 수 있는 장애물이므로 페널티 없이 치울 수가 있고, 또 치우다가 루스 임페디먼트(자연물이고, 고정되어 있지 않고, 성장하고 있지 않으며, 지면에 단단히 박혀있지 않고, 볼에 부착되어 있지 않은 것. 돌·나뭇잎·곤충 등)를 움직여도 형평이념에 의거하여 페널티는 없다. 하지만 움직인 루스 임페디먼트는 원래의 위치에 가능한 가깝게 플레이하지 않으면 안되고, 움직인 볼도 원래의 위치에 리플레이스하지 않으면 안된다. 위반한 경우에는 2페널티를 부과한다.

Q : 볼 바로 뒤에 있는 나뭇가지를 치우다 볼을 움직이고 말았다.

A : 볼 바로 뒤에 있는 나뭇가지를 치우다 볼을 움직이고 말았다.

A : 형평이념에 따라 한번의 행동으로 2개의 규칙위반을 한 경우, 이중부와 하지않고 무거운 쪽의 페널티만 부과한다. 위의 상황에서 볼이 헤저드 안에 있는 경우 접촉하거나 움직일 수 없는 루스 임페디먼트를 치운 것에 대한 2페널티만 부과한다. 그리고 인플레이의 볼을 움직인 것에 대한 1페널티는 부과하지 않으며, 볼은 리플레이스 해야한다. 단 리플레이스 하지않고 플레이를 계속하는 경우에는 다른 행동으로 간주하여 2페널티를 추가하여 부과한다.

Q : 낙엽이 많이 떨어져 있는 벌타 안에서 볼이 다가갔다 낙엽을 건드려 움직이고 말았다.

A : 부주의로 낙엽을 건드렸으나 볼의 라이, 의도하는 스탠스, 스윙 구역을 개선한 것이 아니라면 페널티는 없다. 위반한 경우에는 2페널티를 부과한다.

## 금주의 골프용품

### 페이스 아래 부분 맞아도 스위트 스팟

#### VR 드라이버

빅토리 레드(VR) 스트레이트-핏 투어 드라이버는 투어급의 섬세한 제조 기술과 성능, 관용성을 갖춘 나이키 골프의 프리미엄 클럽 라인인 '빅토리 레드(VR)'에서 처음으로 선보이는 프리미엄 드라이버다.

특히 톱에서 힐까지 클럽 페이스와 평행을 이루고 있는 독특한 빨간색 채널은 혁신적인 콤프레션 채널 테크놀로지(Compression Channel Technology)가 적용된 것으로, 페이스 아래 부분까지 스위트 스팟 영역을 확대했으며 헤드 페이스면 전체의 반발력을 상승시켜 일정하면서도 빠른 스피드의 볼을 만들어 낸다.

또한 빅토리 레드(VR) 스트레이트-핏 투어 드라이버는 다수의 수상 경력에서 입증된 나이키 'STR8-FIT(스트레이트-핏) 기술'을 한 단계 더 발전시켜 기존



의 8가지에서 32가지로 늘어난 페이스각 옵션을 제공한다. 골퍼가 직접 0.25도씩 페이스의 각도를 조절해 본인이 원하는 최적의 샷을 구현할 수 있으며, 초정밀 단조 가공 기술을 보유하고 있는 엔도 공장에서 제작된 단조 헤드는 투어급의 타구감을 선사한다. /취재협조: 골프프라자 062-368-7800

## 토지매매

**위치 : 나주시 노안면 오정리**

- 대지 : 4,000평
- 건물 : 650평
- 전 : 9,500평
- 합계 : 13,500평
- 매가 : 40억 5000만원

▷ 광주 ~ 무안 고속도로 (나주.C 입구)

▷ 동신대 ~ 나주.C-국가산업단지 (4차선도로확장.확정)

### 길잡이공인중개사

• 상표등록 : 41-0163369호 •  
 ☎ 011-620-3960 ☎ 062-381-6000  
 (상무지구 5.18공원사거리)

## 한국부동산컨설팅

### 구 합

- 삼거동 - 5000평이상/관리지역/차량진입가능
- 연산동 - 요가동(20-25만원)/800평정도/투자용(그린벨트상관없음)
- 벽진동 - 창고용지/500평정도
- 마트자리 - 10억(현금6억)

### 매 도

- 삼거동 - 2만3천평/상담후결정
- 선암지구 - 1850평/40억 /대로집
- 중흥동 - 200평/대로집(100%대출가) 상담후결정
- 산수동 - 215평/6억5천/대로집(100%대출가)
- 내방동 - 280평/7억8천/대로집(100%대출가)
- 담양대덕면매산리 - 3000평/물류센터적합 /대로집(100%대출가)
- 우산동 (광송간 도로) - 800평정도/65만원(평당)
- 광산구 산흥동 - 1500평/50만원 도로집 (물류창고 적합)
- 만평 풍양지구 수완지구
- 상무지구 주유소 - 약 350평/매매11억/공시지가(5억 7천만원)

### 한국부동산 컨설팅

서구청 맞은편(1층·2층)  
 010-3286-6680, 366-7935  
 <아파트, 분양권, 대출상담>

음성 채팅의 지원

## 광주, 전남 최고! 전통성인 커뮤니티

13년 전통의 최고의 서비스  
 국내는 물론 해외 교포들까지 직접 연결됩니다.  
 통화할 수 있습니다!  
 만날 수도 있습니다! 응원합니다.  
 만나서 못할 수도 있습니다! 그것도 운명입니다.  
 시범정착 확인하세요  
 전화주시 연락

100% 하절동화  
 100% 하절동화

전국 최저  
 요즘세 이용!

남여  
**1588-3533**

\*여성분은 문의시 무료 전화번호를 알려 드립니다.

365일 24시간 언제나 열린공간  
 마음과 마음을 이어주는 하트폰

전화번호(ARS) 사업자 모집 | 무자본, 무점포 약속만 있으면 됩니다. 010. 3608. 2888

## 금산공인중개사

T.681-5888 H.011-801-5354  
 (서광주역 건너 순환도로변)

### 상무신도심 상업용지 (C1지역) 매매

- 위치: 상무명원, 롯데마트 건너편, 삼성화재빌딩옆(4면 광로변)
- 대지면적: 약 2,850㎡ (180평 분할가능)
- 3.3㎡당 매매가: 1,300만원
- 공동 주택 APT 주택가능 (최근 도시계획 변경) ※ 종합병원/상가/오피스/유흥가능

### 주유소부지 급매

- 위치: 전남 강진군 칠량면 칠량농공단지 앞
- 면적: 대지 1400㎡, 도로면적 910㎡
- 특징: 주유건축시설 허가 특, 도로점용 허가 특, 미양에서 광주상행선 첫주유소부지, 2010년 9월 완공 칠량농공단지앞 유입주유소
- 매매가 : 1억 7천만원

## 아리울공인중개사

☎ (063)583-7788  
 ☎ 010-8004-5900  
 (전북 서해안, 새만금 전문업소)

새만금-반산-고사포-격포-상록-오암 해수욕장까지의 투자 벨트형성

### ▶ 펜션건물(투자,직영,임대)

- 대지 300평 건물 140평 : 매가 7억
- 직영시 월 수입
- 최저 1300만원 이상 발생
- 용자 2억 이상 가능

### ▶ 투자용 펜션 용지

- 150~300평
- 평당 50~100만원
- 해수욕장 주변으로 배산임수를 갖춘 바다 보이는 전망 좋은 곳으로 투자 최적함.

### ▶ 투자용 전원주택 용지

- 150~300평
- 평당 25만~35만원
- 새만금 밀집지역을 탈피하고 한가로운 전원 주택지를 찾는 수요가 날로 증가하고 있는 실정임.

### ● 새만금 관광시대 임박으로 맨션투어시 광주지역 원룸부지의 절판 금액으로 수입은 3배이상 급리는 년 25%이상 보장되는 물건만 취급

- 2010년 4월 세계에서 가장 긴 방조제 개통으로 지금이 투자적기!