

광주일보 11기 리더스아카데미-KLPGA 김가현 프로 '웨지와 퍼팅' 강연

“롱 퍼팅 무조건 세계 친다고 좋은 것은 아니죠”

헤드 크게 들었다 속도 늦춰야 스코어 줄이기 위해 필요한 건 자세·스윙 교정보다 '라이 각'



“골퍼의 목적은 사람을 놀라게 하는 샷이 아니라 미스를 착실하게 줄이는 데 두어야 한다.” 19세기 말부터 20세기 초반, 영국 스포츠를 지배했던 영국 골퍼 트리오 중 한 명인 존 헨리 테일러(1871~1963)가



프로골프 선수 김가현이 지난 19일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '광주일보 리더스 아카데미'에서 '웨지와 퍼팅'을 주제로 강의하고 있다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

한 말이다. 골퍼라면 누구나 적은 타수를 기록하고 싶어하지만 타수를 줄이려면 결코 쉬운 일이 아니다.

광주의 딸 KLPGA 김가현(사진) 프로가 아마추어 골퍼들을 위한 구원 투수로 나섰다. 김가현 선수는 지난 19일 광주시 서구 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '제11기 광주일보 리더스 아카데미'에서 강의를 펼쳤다.

그는 15세에 골프에 입문, 2011년 전국체전에 광주 대표로 선발됐다. 이후 2013년 KLPGA에 입회해 2016년 KLPGA 제2차 그랜드 삼대인 14차전에서 우승을 거뒀다. 올해 동신대학교 대학원 박사 과정을 마친 후 현재 각종 유튜브 채널과 SBS 2대치 챔피언십 등에 출연하며 활발하게 미디어 활동을 펼치고 있다.

“대부분의 사람들이 샷에만 시간과 정성을 쏟습니다. 그러나 실제로 현장에서는 그린 주변 어프로치나 그린 위에서 큰 미스만 줄여도 5타 정도는 어렵지 않게 줄일 수 있다고 생각합니다.”

그는 아마추어 골퍼라면 꼭 알아야 할 '라이(lie) 각'의 중요성을 강조하며 강연을 시작했다. 라이각은 말 그대로 클럽을 지면에 내려놓았을

때 지면과 샤프트 축의 연장선이 이루는 각을 말한다. 라이각이 클수록 클럽 헤드의 토 부분이 들리고, 작을수록 힐 부분이 들리게 된다.

스코어를 줄이기 위해 가장 중요한 요소 중 하나가 '방향성'이며 이를 좌우하는 것이 바로 '라이각'이다. 즉 라이각 조정만으로도 더 나은 결과를 낼 수 있다는 것. 대부분의 아마추어 골퍼는 라이각의 중요성을 간과한 채 자세를 탓하고 스윙 교정보다 정확도를 높이려고 한다는 것이 그의 설명이다.

그는 미스샷을 줄이기 위해서는 여러가지 품으로 서 보면서 어떤 자세에서 자신의 몸과 손이 자유롭게 움직이는지 확인해 보라고 귀띔했다.

그는 이어 “그린 위에서 가장 먼저 해야 할 일”에 대해 질문을 던졌다. 한 원수가 ‘마크’라고 답하자 “물론 가장 먼저 마크를 해야 하는 것은 맞지만, 그보다 중요한 것은 바로 ‘그린리딩’”이라고 말했다. 프로들의 경우 자신이 공이 어디에 떨어졌는지 알기 때문에 걸어 올라가면서 큰 언덕을 찾고 자신의 공과 홀컵 사이의 큰 경사와 잔디 결을 측정한다는 것이다.

“퍼팅은 예측, 추측의 기술입니다. 필드에서 실수

를 했을 때 타격을 덜 받을 수 있도록 데미지 컨트롤 전략을 잘 세워야 한다. 특히 롱 퍼팅의 경우 전략이 절반입니다.”

이후 롱 퍼팅과 숏 퍼팅에 대한 설명이 이어졌다. 롱 퍼팅을 할 때는 정확하게 히팅하기 위해 공 뒤에서 홀 컵을 보면서 몸을 움직이며 긴장을 풀어야 한다. 히팅을 하기 전 여러 번 스윙해보는데 여기서 포인트는 생각한 것보다 더 ‘크게’ 스윙하는 것. 자신이 정해놓은 백스윙 크기에서 공을 보내려고 하면 몸이 경직된다는 것이 김 프로의 설명이다.

그는 “롱 퍼팅은 무조건 세계 치는 게 좋다고 생각하는 경우가 많은데 오히려 힘을 빼는 것도 좋은 방법”이라고 말했다. 대부분의 아마추어들이 헤드를 작게 들고 내려올 때 가속해서 치는데, 그 반대로 헤드를 크게 들었다가 감속할 것을 추천했다.

우선 백스윙을 여유있게 들어서 헤드 스피드를 낮춘다. 내려올 때 가속을 붙이는 게 아니라 속도를 낮추며 헤드를 천천히 내려놓을 것. 헤드를 크게 들었다가 감속하는 것을 반복한다.

또 숏퍼팅과 달리 롱에서는 손목을 어느정도 사용하는 게 중요하다는 것이 그의 설명이다. 롱 퍼팅

에서는 스윙 크기가 커지기 때문에 손목 관절에 힘을 빼고 헤드 스피드를 느낄 수 있는 유연함을 주는 게 훨씬 좋은 자세라고 할 수 있다. 어깨, 팔꿈치, 손목이 부드럽고 자연스럽게 흔들리도록 해야 한다.

“숏 퍼팅은 연습량이 관건입니다. 짧은 퍼터에서 확실한 스트로크로 실수를 하면 데미지가 클 수밖에 없죠. 이렇게 데미지를 입으면 스스로 겁을 먹게 되는데, 이걸 이겨내기 위해서는 연습만이 살 길입니다. 연습을 반복하면서 점차 성공률을 높이고 자기 자신에게 맞는 방법을 습득해서 스스로를 믿는 경험치를 쌓아야 합니다.”

김 프로는 집에서 할 수 있는 숏 퍼팅 연습 방법으로 두꺼운 책을 활용하는 법을 소개했다. 두꺼운 책을 벽에 대고 공을 치는데, 보통 손목을 많이 쓰는 사람들은 헤드가 책에 먼저 맞기 때문에 공이 뿔겨져 나오게 된다. 그는 짧게 들든 길게 들든 손이 먼저 나간다고 생각하고 손등이 벽을 맞추도록 연습해볼 것을 권유했다.

한편 광주일보 리더스아카데미 다음 강좌는 오는 26일 오후 7시 라마다플라자 광주호텔에서 안성은 브랜드보이 대표가 맡는다. /이유빈 기자 lyb54@

오늘의 날씨

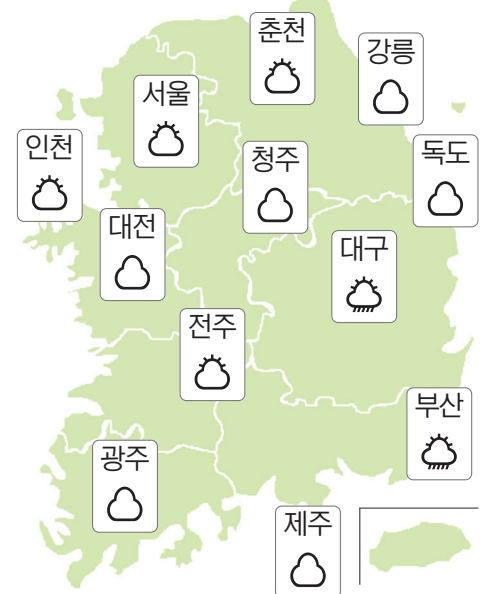
해돋이	06:19	달 뜨기	12:09
해질	18:32	달 지기	21:52

성금 다가온 가을

비 그친 뒤 선선한 가을 날씨 계속 되겠다.

광주	흐림	21/24	보성	흐림	21/25
목포	흐림	22/25	순천	가끔비	24/26
여수	가끔비	24/25	영광	구름많음	20/24
나주	구름많음	20/25	진도	흐림	21/25
완도	흐림	22/26	전주	구름많음	20/24
구례	가끔비	22/25	군산	구름많음	20/24
강진	흐림	21/27	남원	가끔비	22/25
해남	흐림	21/26	흑산도	흐림	21/23
장성	구름많음	20/24			

◇ 전국 날씨



◇ 바다 날씨

		오전	오후
		파고 (m)	파고 (m)
서해 남부	앞바다	1.5~3.5	1.0~2.0
	면바다(북)	2.0~4.0	1.5~3.0
	면바다(남)	2.0~4.0	1.5~3.0
남해 서부	앞바다	1.0~2.5	1.0~2.0
	면바다(서)	2.0~4.0	2.0~4.0
	면바다(동)	2.0~4.0	1.5~3.0

◇ 물때

		간조	만조
목포		10:42	05:32
		23:17	18:17
여수		05:50	12:29
		18:34	--:--

◇ 생활지수

식중독	자외선	미세먼지
주의	보통	좋음

◇ 주간 날씨

22(금)	23(토)	24(일)
18/28	17/27	17/28
25(월)	26(화)	27(수)
19/28	20/28	21/27



기아 오토랜드 광주, 추석맞이 '정 나누기'

기아 오토랜드 광주(공장직 배래석)는 20일 추석 명절을 앞두고 지역사회 독거노인들을 위한 식품·생활품 꾸러미를 후원했다고 밝혔다. <사진> 기아는 이날 오후 2시 광주시 남구 부구청장실에서 후원행사를 열고 '정(情) 나누기 꾸러미' 제작을 위한 후원금 1000만원을 전달했다. '정 나누기

꾸러미'는 상차림세트, 쌀, 한과, 김치로 구성됐다. 광주시 남구와 광주시사회복지협회를 통해 지역사회 독거노인가구 100세대에 전달될 예정이다.

한편, 기아 오토랜드 광주는 광주시사회복지협회의와 함께 10년째 지역사회 취약계층을 위한 정 나누기 행사를 진행하고 있다. /박기용 기자 pboxer@



농협 광주본부, 청소년에 추석 농축산물 선물세트

농협 광주본부(본부장 고성신)는 지난 18일 지역 청소년을 위한 1200만원 상당의 우리농·축산물 선물세트를 후원했다. <사진>

전달된 후원물품은 우리농업지킴이 운동본부에서 후원하는 물품으로 교육청에서 추천한 저소득층·소외계층 청소년 215세대에 전달될 예정이다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

(사)우리농업지킴이운동본부는 범농협 임직원들이 매월 1000원 이상의 자발적인 후원금으로 조성된 기금으로 운영되는 사회공헌 단체다.

박내춘 NH농협은행 광주본부장은 “광주 학생들의 꿈과 희망을 열렬히 응원할 것”이라고 했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr011
광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0621 FAX 062-222-4938, 222-4918

알림

- ▲스마트폰도 배우고, 인생2막 정보 공유 모임=완전 무료. 60대 이상 초보자 환영. 스마트폰 기초부터 영상편집까지 배우기+ 성공적 인생2막을 위한 정보 나누기. 금남로 전일빌딩(매주 수요일 오전 9시30분-12시), 남구 진월동 공유센터(매주 화·목 오전, 오후반). 010-2626-5018
- ▲광주 북구민을 위한 개인 무료 법률상담소=기초생활수급자, 조손가정, 저소득층, 영세민, 교도소 복역자, 사회취약계층자 무료상담 010-6444-8572.
- ▲광주시·전남도 재난심리회복지원센터 무료 상담=코로나19 등 각종 재난으로 심리지원을 위한 무료상담 1670-9512.
- ▲보호처분 또는 형사처분 받은 대상자 '허그일자리' 무료 취업프로그램 신청=취업상담, 직업훈련, 일자리알선, 취업교통비 지원 등 취업지원 및 긴급원호, 숙식제공, 주거지원 등 자립지원 신청 접

- 수, 한국법무보호복지공단 광주전남지부 062-513-9936.
- ▲청소년전화 062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.
- ▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정 폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화를 사용할 경우 062-1366.
- ▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고-연제든 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.
- ▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족에게 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.
- ▲광주서구중독관리통합지원센터=마음건강주치의 운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·

- 우울 문제 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료 상담 062-654-3802.
- ▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영여, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.
- ▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가정, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의입관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.
- ▲지적장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월·금·후 5-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.
- ▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구지역 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

- ▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·석식제공 등 다양한 서비스 제공 062-522-9976.
- ▲전남사회복지협의회 법률서비스 '법률상담터' 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후 5시 061-285-1161.
- ▲아동일시보호 상담=미혼부모아동, 결혼가정 아동, 경제적 사정, 아동 학대 등 양육환경에 어려움이 있는 3세미만의 아동들이 안정된 환경에서 성장할 수 있도록 입소상담, 광주영아일시보호소 222-1095,1096.

- 인원 상담 062-351-1206.
- ▲플랫폼창업희망자 교육생 모집=스마트폰 사용 가능자 수시모집, 5-6명 이면 개강, 광주대성초등학교 건너편, 플랫폼창업동호회 062-511-0030.
- ▲신창동 보은사 목련향장단 단원모집=성악 또는 찬불가 배우기에 관심이 있는 일반인 남녀, 매주 수요일 오후 1시 정기연습, 신창동 대광로제비앙아파트 후문 80미터 010-4622-7838.
- ▲정보기술분야 직업훈련생 모집=15세 이상 장애인 대상. 소프트웨어 개발 및 전산 사무행정. 교육기간 1년. 교육비 무료. 훈련수당 지급. 전남직업능력개발원 061-320-7024.
- ▲시니어플래너지도사(자격반) 모집=시·군·구 사무모집, 한국치매예방교육원 광주전남지사 010-5522-9700.
- ▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자 모집=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.