

한주필 칼럼

시니어용 골프 스윙

가끔 골프 경기를 시청하다 보면 프로 선수들도 참 어처구니 없는 실수를 합니다. 세계 최고의 선수도 엉뚱한 샷을 해서 해저드에 빠지고 오비가 나곤 하는 것을 보면 골프는 정말 정복이 없는 운동이라는 생각이 듭니다. 아마도 골프가 가장 기복이 심한 운동이 아닌가 싶습니다. 잘 맞을 때는 핸들을 5타 이상도 줄이다가 안 맞을 때면 그보다 10타 이상도 기록하는 게 골프입니다. 다른 운동은 별로 그런 경우가 없지요. 한번 잘 치는 선수는 특별한 이유가 없다면 계속 실력을 발휘합니다. 테니스 같은 경우만 해도 빼어난 실력을 갖춘 몇몇 선수가 계속 우승 트로피를 나눠 갖는 것이 일반적인 일이지만, 골프의 경우는 여간해서는 한두 선수가 계속 우승하는 경우가 드물지요.

골프 역사상 가장 길게 지속적으로 우승을 기록한 선수는 바이런 넬슨으로, 그는 1945년 PGA 투어에서 11개 대회 연속 우승과 그 해 단일 년도 18개 대회 우승대 기록을 남겼습니다. 11개 대회를 연속으로 우승할 수 있는 비결이 무엇인가 하는 기자의 질문에, 그는 필드에서는 한 타도 소홀히 친 적이 없었다고 술회합니다. 모든 타에 최선의 샷을 하려고 노력했다는 것입니다. 늘 이 샷이 내 인생 최고의 스윙이고, 최고의 샷이라는 생각으로 집중했다는 것인데, 보통사람은 실행이 불가능한 일입니다. 아마추어 골퍼들은 최고의 샷이 아니라, 늘 기대 이하의 샷을 날리고 한탄을 합니다. 결국 골프를 잘 치는 필요요소는 최고의 샷을 위한 집중입니다. 골프는 나이가 들어도 걸을 수만 있다면 치는 운동이라고 하지요. 맞습니다. 하지만, 골프도 게임인데, 게임이 될만한 수준을 갖기 위하여는 최소 200야드 내외의 드라이브 거리가 필요합니다. 블루티는 젊은이들에게 양보하고, 겸손하게 화

이트 티로 내려가 친다 해도 200야드를 보내지 못하면 대부분이 홀에서 세컨 샷에 아이언을 잡을 수가 없습니다. 자연히 골프가 엉망이 됩니다. 하지만 그렇게 거리가 짧아졌음에도 공을 쳐야 하고, 게임은 해야 합니다. 한동안 공을 너무 허접하게 쳐대니 공 좀 친다는 친구들이 재미없다고 슬슬 피합니다. 대책을 세워야 합니다. 근력을 키우던가 나이에 적합한 스윙을 개발하던가 해야합니다. 그렇지 못하면 퇴짜 맞은 늙은이로 게임이 아닌, 걷는 운동으로 골프가 바뀌고 말 것입니다. 최근에 노화된 근력을 사용하고도 적절한 거리를 낼 수 있는 타법을 연구했습니다. 아마 많은 저와같은 고민을 공유하는 대다수의 시니어 분들, 귀가 솔깃하지요. 그닥 참신하고 새로운 얘기는 아니지만, 나름대로 많은 생각을 하고 발견한 타법입니다. 다름이 아니고, 손목을 적극적으로 사용하는 손목 스윙입니다.

젊은 시절에는 손목 사용을 권장하지 않습니다. 손목을 사용하면 아무래도 타점이 흔들리는 경우가 많아 방향성이 안 좋기 때문입니다. 몸 상태가 좋은 젊은 사람은 허리를 이용한 회전 운동으로 공을 가격하면 거리도 충분히 나고 방향성도 좋습니다. 그러나 시니어의 경우 허리는커녕 무릎도 버티기 힘든 상황이 되었는데 그런 몸통 스윙을 고집하다간 허리나 무릎에 심각한 고장이 발생하여 아예 골프장을 떠나야 할지도 모릅니다. 그래서 생각한 것이 손목 스윙입니다. 몸 동작을 최소화하고 손목을 적극적으로 사용하여 스윙하는 것입니다. 이때 필요한 것은 근력이 아닙니다. 손목의 유연한 움직임만 갖는다면 어려움이 없습니다. 요령은 먼저 올바른 손목 코킹을 익히고 시작해야 합니다. 그

리고 얼리 코킹(Early Cocking) 동작을 이해해야 합니다. 그다음 어드레스 후 얼리 코킹으로 스윙을 시작합니다. 코킹을 먼저 하고 어깨를 돌리면 백스윙이 완성됩니다. 다운스윙 시 손목이 일찍 풀리는 것만 주의하면 됩니다. 예전보다 손목을 적극적으로 사용한다는 느낌이 들도록 손목을 꺾습니다. 그리고 가능한 임팩트까지 손목을 풀지 않는다는 느낌으로 체를 던집니다. 아무리 늦게까지 손목을 풀지 않아도 공을 맞추려면 임팩트 순간에는 자연히 손목이 릴리스 됩니다. 일찍 코킹하고, 늦게 릴리스하는 것이 손목 스윙의 요령입니다. 이 스윙을 할 때 어깨를 애써 돌리며 백스윙을 크게 할 필요가 없습니다. 이미 얼리 코킹한 손목이 백스윙의 크기를 보장합니다. 스윙아크는 작아지는 대신 몸을 덜 쓰고도 타격에 필요한 속도를 만들 수 있습니다. 참고로, 유튜브(<https://www.youtube.com/watch?v=5IT3U7YQ5ZQ>)를 한번 보시면 도움이 됩니다.

요즘 이 손목 스윙을 시연한 덕분에 핸드가 좀 줄었습니다. 거리도 제법 늘어서 세컨 샷에 아이언이 잡히는 홀들이 종종 나옵니다. 한동안 재미 없다고 슬슬 피하던 친구들이 흥미로운 눈길로 돌아옵니다. 이제 남은 일은 바이런 넬슨처럼 늘 집중하며 최고의 샷을 하려고 노력해야 하는데, 그건 잘 안 되더라구요. 필드에 머무는 4시간 여를 집중한다는 것은 시니어에게는 에베레스트 정상에 오르는 일만큼 힘든 과제입니다. 자꾸 집중이 떨어져 가끔 엉뚱한 샷을 날립니다. 집중도가 떨어지는 것이야말로 순전히 나이 탓인 듯합니다. 할 수 없이 70 넘은 시니어에게는 가끔 멀리건의 은혜를 베풀라고 때를 씁니다. 대부분 흔쾌히 양해해주시더군요. 나이든 인간을 예우하는 한국인의 예절이 이국의 골프장에서도 통하고 있으니 그저 감사할 따름입니다.





자연스러움에 아름다움을 더 하다

Dr. Yoon

최신장비보다
중요한 것은 실력이다!

18년 경력의 성형외과 전문의의 자부심!

저희 Dr.Yoon 클리닉은 한국의 선진적인 성형 의료기술을 베트남에서도 제공할 수 있도록 한국 성형 전문가가 상담과 수술, 경과체크까지 직접 진행하고 있습니다. 한 곳만 빼어나다고 하여 아름답다고 할 수 없듯이 전체적인 조화를 중시하는 한국의 선진의료기술을 이젠 호찌민에서도 만나보시길 바랍니다.

원장 윤정욱

Dr. Yoon Jung Wook

- 동아대학교 의학 석사 및 박사과정 (2000~2011)
- 포에버성형외과 피부과 해운대점 원장 (2013~2016)
- 포에버성형외과 피부과 창원점 원장 (2015~2016)
- 인스타성형외과 피부과 원장 (2016~2018)
- 러블리성형외과 피부과 창원점 원장 (2018~2019)
- 현재 DR. Yoon Beauty (Vietnam)원장 (2020~현재)

전문시술분야

Plastic surgery
실리프팅, 리프팅, 지방흡, 눈, 코, 성형 등 수술상당

Skincare
토닝, 레이저, 여드름, 점, 잡티, 모공, 홍터레이저, 기미, 사마귀, 물광 피부, 통증없는 시술, 스킨 보톡스, 필러, 리주란, 비텐, PRP

진료 시간 : 월요일 ~ 일요일 09:00 ~ 18:00 (화요일 휴무) | 연락처 : 090 285 9219(KR) / 076 851 3787(VN)
주소 : 14 Phan Kiem Ich, Hung Gia 1, Tan Phong, Q7 | 폴리하원 골목 옥린해산물 근방



Grab 어플 검색창에서 '건강상회' '락토팩' 검색 또는 QR코드 스캔
접속-주문-배송-결제 편리하게 이용
Grab Mart 운영시간 : 월-토 09:00am~19:00pm

Sale 베트남 공식 런칭 이벤트!
전제품 10% 할인

hygge 079 386 7055
ID : hyggelab

한국 교민을 위한 건강 기능식품 전문점
건강상회 | Hygee Life Co.,Ltd with Grab Mart | Show room-Saigon Pearl

장내 미생물 균형, 장건강, 소화 기능 개선, 면역강화 기능에 탁월한 효능

대한민국 1위 생유산균 브랜드

정식수입 공식유통 개시!
냉장컨테이너 운송

LACTO-FIT



슬림



골드



키즈



콜라겐

성공적 베트남 비즈니스의 동반자!

DAILY AD

광고문의

E. info@chaovietnam.co.kr
M.079.283.2000 | T. 028.3511.1075/1095



신짜오 베트남 잡지와 데일리 뉴스레터에 광고주를 모십니다!

카카오톡 "신짜오베트남" (http://pf.kakao.com/_vaUWd)
현 2,100여명 회원 보유 한인사회
교민들이 주요 단톡방 50여곳에 배포

베트남 10대들... 칼, 검, 폭탄 들고 집단 패싸움



각종 살벌한 무기들로 무장한 10대 청소년 46명이 패싸움을 벌이려다 경찰에 검거됐다고 두오이찌지가 5일 보도했다. 기사에 따르면 끼엔장성(Kien Giang) 락자(Rach Gia)의 한 골목가에서 밤 12시경 46명의 10대들이 패싸움을 벌이려다 현지 경

할에 의해 체포됐다. 당시 이들은 갈, 검, 창, 수제 거슬린 폭탄 등의 무기들을 소지했던 것으로 알려져 총격을 주고 있다. 당시 경찰은 한 무더기의 청소년들이 싸움을 위해 각종 무기로 무장한 채 모여 있다는 주민 신고를 받았다. 다행히 경찰이 신속히 출동해 끔찍한 유혈 사태를 막을 수 있었다. 경찰은 현장에 있던 10대 청소년 46명을 검거하고, 각종 무기들을 압수했다. 체포된 청소년 중 일부는 과거에도 무기를 들고 싸우다 처벌을 받았던 것으로 드러났다. 현재 경찰이 구체적인 경위를 수사 중이다. 한편 최근 베트남에서는 10대 청소년의 싸움에 각종 살벌한 무기들이 동원되고 있어 경찰이 단속을 강화하고 있다. 지난날에도 끼엔강의 10대 청소년 20명이 마체테, 칼 등의 무기로 싸움을 벌이다가 경찰에 체포됐다.

(뚜오이쎄 2023.02.06)

'하나은행 투자' BIDV, 브랜드 가치 꺾충



하나은행이 투자한 베트남투자개발은행(BIDV)의 글로벌 평가 순위가 경종 뛰어 올랐다. BIDV의 브랜드 가치가 높은 평가를 받은 것으로 전체적인 경영 실적 개선도 영향을 미친 것으로 분석된다

다우루트치가 6월 보도했다. 브랜드 가치평가 컨설팅 기업 브랜드 파이낸스가 6월 발표한 '브랜드 파이낸스 맵 2023' 보고서에 따르면 BIDV는 세계 500대 주요 은행 순위에서 161위에 올랐다. 이는 전년보다 51계단 상승한 순위이다. 이 같은 결과는 BIDV의 브랜드 가치가 상승한 부분이 결정적이었다는 분석이다. 이번 보고서에서 BIDV의 브랜드 가치는 전년 대비 63% 증가해 가장 빠른 성장률을 보였다. 부문에서 7위에 올랐다. 한편 경영 실적도 우수했다. 베트남 증권거래소에 따르면 BIDV는 작년 통합 세전 이익 23조1900억 동

(더구루 2023.02.06)

약 1조2267억 원)을 기록했으며 부실채권비율도 0.9%로 낮은 수준을 유지했다. 대운총당금 적립률은 245%로 최근 몇 년간 가장 높은 수치를 나타냈다. 시가 총액도 2263만1160억 동(약 12조 원)을 기록하며 베트남 전체 기업 중 2위에 올랐다. 이는 작년 10월 5위에서 3계단 오른 순위이며, 시가 총액 기준으로는 5조3000억 동(약 2800억 원) 증가한 수치다. 이번 브랜드 파이낸스 조사에선 BDNV를 포함해 총 17개의 베트남 은행이 이름을 올렸다. 비엠펙뱅크가 작년보다 25계단 상승한 137위로 베트남 은행 중 가장 높은 순위를 차지했다. 이어 야그리뱅크가 작년보다 2계단 하락한 159위로 베트남 은행 중 두 번째로 높은 순위를 기록했으며 BDNV가 세 번째다. 이 밖에 베트남 은행으로는 VP뱅크(173위) △밀리터리뱅크(230위) △ACB은행(273위) △싸콜뱅크(354위) △HD뱅크(400위) △사이공하노이은행(420위) △베트남국제은행(492위) 등이 포함됐다. 테슬라 이전 브랜드 파이낸스 이사는 “은행들은 코로나19 대응에 따른 경제적 충격으로부터 점진적인 회복세를 보이고 있다”면서 “디지털 뱅킹의 서비스 개선과 정부 부양책, 모바일 및 온라인 뱅킹 플랫폼 확산이 긍정적인 효과에 기여했다”고 설명했다.

730억 투자...오리온, 베트남서 세 번째 공장 짓는다



오리온이 베트남에 세번째 공장을 짓고 현지 제과 시장 1위 다지기에 나선다. 또 더구루지가 6월보도했다. 오리온은 베트남 북부 박닌(Bac Ninh)에 신규 생산 기지를 확대하고, 생산량을 확대해 베트남을 넘어 동남아 제과 시장에서의 경쟁력을 강화하겠다는 계획인 것으로 알려졌다.ုပ် 업체에 따르면 오리온 베트남 법인(오리온 펄프 비에트)은 베트남 북부 박닌에 13,400평(약 74만8,000㎡)에 달하는 을투자해 공장을 세운다. 이를 통해 2년 내 매출이 10~15% 늘어날 것으로 회사 측은 예상했다. 오리온은 지난해에 베트남에서 매출 4천억(약 49,922억 원)을 올렸다. 생산 양상을 늘려 현지 제과 시장 1위 자리를 수성하겠다는 목표다. 지난해에 2·3위

입제와 격자를 벌렸다. 비비카와 하이히의 경우, 지난해 매출은 각각 6800만달러, 6500만달러였다. 베트남 현지와 전략을 꺾ে 포트폴리오를 강화하겠다는 계획도 세웠다. 오릭스 베트남 법인은 지난해 베트남인 3명을 수석 감독 자리에 앉혔다. 베트남 소비자의 입맛과 문화를 적극 반영한 제품을 선보이겠다는 의지로 풀이된다. 현지화 전략의 성과도 좋다. 코코아는 수박맛을 내놓는가 하면, 마시멜로 대신 아몬드 크림층으로 채운 제품을 내놓는 등 현지 Z세대의 입맛에 맞췄다. 심지어 베트남 전통 쌀밥인 '폼'을 적용한 카스타드 제품을 내놓기도 했다. 2019년대 베트남인 입맛을 겨냥한 쌀과자 '앙'을 출시했다. 2021년 13%대였던 쌀과자 시장 점유율은 지난해 23%대까지 상승했다. 한편 오릭스는 1995년 대표 제품인 초코파이를 수출하며 베트남에 첫발을 내디뎠다. 이어 2006년 호찌민 미곡공장을 설립해 베트남 진출을 본격화하고 2009년 하노이에 제2공장을 가동하며 베트남 내 입지를 강화했다. 진출 10년만인 2015년 9억 대 매출 1조원을 돌파했다. 작년 1월부터 10개월간 주 적매출액은 4067억원을 기록했다. 이는 전년 동기 대비 38% 증가한 수치다.

(자료출처 2023.02.06)

(더구루 2023.02.06)

하이퐁서 나이지리아산
상아 500kg 적발



베트남 북부 하이퐁(Haiphong)에서 나이키리야로부터 밀수된 상아 500kg이 또 적발되는데, 야생동물 밀매가 여전히 극도로 절제되지 않고 있다고 인사이드 나이지가 6일 보도했다. 하이퐁시 해관국에 따르면 지난 3일 라후엔(Lach Huyen)에서 나이키리야로부터 밀수된 상아 500kg이 통관과정에서 소뿔과 함께 적발되어 압수됐다. 이에 따라 해관국은 수습업액과 관련자들이 더한 추가 조사가 들어갔다. 시 하안경비대와 해관국은 지난해 10

(인사이드비나 2023.02.06)

헬ambu 나이지리아산 상아 밀수 정보를 입수하고 의심 징후가 포착됨에 따라 물품 수색 및 검사에 공세하였다. 베트남은 1992년 강제적으로 상아 거래를 금지했다. 그러나 2017년 국제 야생동물보존단체인 트래픽(Traffic)과 호주 애들레이드대학 연구에 따르면 베트남은 중국, 말레이시아, 홍콩, 태국, 라오스, 인도네시아 등과 함께 세계 10대 야생동물 및 부산물 밀거래시장 목록에 여전히 포함돼 있을 정도로 근절되지 않고 있다. 지난해 7월에는 나이아공산 138kg 이상의 코뿔소 소뿔 52개와 3.1톤의 사자뼈를 적발했으며, 그 해 1월에는 나이지리아발 컨테이너에서 456kg의 상아와 6.23톤의 천산갑 비늘을 적발하기도 하는 등 해마다 야생동물 밀매로 적발되는 사건이 수십여 건에 이른다.

푸꾸옥 섬 역주행
차량사고2명 사망



휴양지로 유명한 푸꾸옥 섬에서, 역주행 하던 차량이 3대의 오토바이와 충돌하여 2명이 사망하는 사고가 발생했다고 Vn-express지가 5일 보도했다. 기사에 따르면 푸꾸옥섬 중부에 위치

(Vnexpress 2023.02.05)

한 Cua Dong에서 한 남성이 운전하던 기아 솔루토(Soluto) 차량이 역주행을 하면서 정주행했을 때 1년 3대의 오토바스와 충돌하면서 8세 여아와, 여아의 아버지로 추정되는 남성이 병원으로 이송 중 사망했고, 4명이 부상을 당한 것으로 알려졌다. 현지 증언에 따르면 사고를 일으킨 운전자는 발견되지 않았으며, 사고 후 바로 도주한 것으로 추정된다. 이번 사고는 지난 5일간 꾸꾸역섬에서 발생한 2번째 교통 사망 사고다.

청주시체육회-
재베트남 대한체육회,
우호교류 협약 체결



충북 청주시체육회와 재베트남 대한체육회가 베트남 하노이 FTE호텔에서 지난 4일 스포츠 교류 협력과 지역 스포츠 활성화를 위한 우호교류 협약식을 체결했다고 충청일보가 5일 보도했다. 협약식에 전웅식 청주시체육회장, 홍선 재베트남 대한체육회장, 이기석 대한체육회 하노이지부장 등 30여 명이 참석했다. 이회장은 "이번 협약은 상호간의 사업 참가 등에 대한 협의, 경기력 향상과 시민 건강에 관련된 체육 추진교향 등 시민 스포츠 교류를 촉진할 예정이다"고 말했다. 재베트남 대한체육회장은 인사말

(충청일보 2023.02.05)

을 통해 "우리 재베트남 대한체육회는 18개 해외 대한체육회에 사 막대로 가입했지만, 작년 올산 전국체육전에 참가 금메달 등의 성과를 거뒀다"며 "이번 협약으로 상호간의 정보교류를 통해 오는 10월에 전남에서 열릴 전국체전 준비에도 힘쓰려 한다"고 포부를 밝혔다. 전웅식 청주시체육회장은 "한국과 베트남이 지난해 수교 30주년을 맞은 만큼, 청주시체육회와 베트남 대한체육회 관계도 오랫동안 지속되길 희망한다"고 말했다.

"한국의 조아바이톤을 이제 베트남에서도 만나실 수 있습니다"

야근, 회식 많은 아빠의
피로개선에 조아

쉽게 지치는 아이의
지구력에 조아

자주 깜빡하는 엄마의
기억력에 조아

조아 제약

기억력 · 지구력 향상에
우리집은 조아바이톤

☑ 기억력 개선 ☑ 지구력 증진 ☑ 면역력 증진 ☑ 피로 개선 도움을 줄 수 있음

구매문의: 077 494 5646 (한국인) 카카오톡 (jhsvina) | 077 999 5647 (베트남인)
주소: I-1.TM.07 1st Floor Block Iris, Hado Centrosa Garden No.200, 3/2 Street,
Ward 12, District 10, Hochiminh City, Vietnam.


신짜오베트남

 매일 발행 되는 신짜오베트남 데일리뉴스를 카톡 채널에서 자세히 보실 수 있습니다.

성공적 베트남 비즈니스의 동반자!

DAILY AD

광고
문의

E. info@chaovietnam.co.kr
M. 079.283.2000 | T. 028.3511.1075/1095

신짜오 베트남 잡지와
데일리 뉴스레터에
광고주를 모십니다!

카카오톡 채널 "신짜오베트남" (http://pf.kakao.com/_vaUWd)
현 2,100여명 회원 보유 한인사회
교민들이 주요 단톡방 50여곳에 배부