

책·기타부터 여행·낚시까지…프로골퍼들의 행복한 힐링

1년 내내 떠돌이 생활·매주 성적 압박 ···그들만의 스트레스 푸는 법

김인경, 기타·그림·명상 등 다양한 휴식 후원사 한화 "쉴 땐 확실하게 쉬는 선수" 이보미・이정은・고진영 '책으로 재충전' 우연히 손맛 본 김민선 "낚시는 즐거워"

'기타를 튕기고, 피아노를 치고, 책을 읽는다!' 프로골퍼의 삶은 고단하다. 1년 365일 중 200일 넘게 떠돌이 생활을 해야 한다. 집을 떠 나 밖에서 생활하는 일이 좋을 때도 있겠지만, 생각처럼 편안하지만은 않다. 더욱이 매주 반복 되는 성적에 대한 압박감과 더 잘해야 한다는 부 담감은 커다란 짐이다. 이럴 때 꼭 필요한 것이 휴식이다. 지친 몸과 마음을 다스릴 달콤한 휴 식은 곧 재충전이다.

●기타 튕기고 그림 그리며 명상까지!

5일(한국시간) 미국여자프로골프(LPGA) 투어 숍라이트 클래식에서 통산 5승째를 달성한 김인 경(29)은 조금 특별한 휴식을 즐기는 것으로 유명 하다. 그는 5년 전 메이저대회인 나비스코 챔피언 십 마지막 날 마지막 홀에서 30cm 퍼트를 넣지 못 해 눈앞에서 우승을 날린 적이 있다. 그 뒤로 깊은 슬럼프에 빠졌고, 골프인생도 내리막길을 타는 듯 했다. 그러나 김인경은 4년이 넘는 긴 부진의 터널 에서 빠져나와 제자리로 돌아왔다. 그 원동력으로 는 특별한 휴식법도 빼놓을 수 없다.

김인경은 골프 외에도 재능이 많다. 그러다보 니 취미도 많아졌다. 기타를 배우기 시작했고, 피아노를 치거나 그림을 그리고, 독서를 하면서 조금은 골프를 멀리했다. 또 시간이 날 때마다 국내는 물론 세계 곳곳의 사찰을 찾아다니며 명 상을 하기도 했다. 국내로 돌아오면 며칠씩 사찰 에 머물며 혼자만의 시간을 보냈다. 쉴 때는 모 든 것을 내려놓고 마음을 비워야 한다는 사실을 깨달은 듯하다. 그런 자신만의 방식을 통해 다시 서는 법을 배웠고, 포기하지 않는 끈기와 노력이 더해진 덕분에 제자리로 돌아왔다.

김인경을 후원하는 한화골프단의 관계자는 8일 "옆에서 지켜보면 대단한 선수다. 자신이 해야 할 일에 대해 확실한 신념을 갖고 있다. 쉴 때 쉬고, 땀을 흘릴 때 제대로 흘릴 줄 아는 선수 다"고 칭찬했다.

●독서로 마음을 다스린다!

김인경이 우승하던 날 경기도 수원의 집에서 약 2주간의 휴식을 마친 이보미(29)는 일본여자프로 골프(JLPGA) 투어로 복귀했다. 출국을 위해 짐 을 챙기던 그는 이번에도 빼놓지 않고 책 몇 권을 가방에 넣었다. 이보미는 쉴 때마다 독서를 하며 지친 마음을 다스린다. 추리소설을 좋아하는데, 최근에는 명언집이나 교양서적을 자주 읽는다. 좋 은 글을 읽으면 머리가 맑아지고 마음이 편안해지 는 것 같아 좋다고 한다. 이보미는 "책으로 배우는 세상은 또 다른 느낌이다. 직접 경험하지 못한 일 들을 간접적으로나마 배울 수 있어 또 다른 세상 을 알아갈 수 있다"고 말했다. 천주교 신자인 이보 미는 또 틈나는 대로 신부님들의 강연을 찾아다니 며 마음의 안정을 찾는다.

한국여자프로골프(KLPGA) 투어에는 책을 읽는 스타들이 많다. 2017시즌 강자로 떠오른 이정은(21)은 요즘 독서로 지친 몸을 추스르고 마음의 양식을 쌓는다. 아마추어 시절에는 책에

관심이 없었는데, 프로로 데뷔한 뒤 멘탈을 강화 하고 미래 계획에 대한 정보를 얻기 위해 책을 읽기 시작했다. 이정은은 "독서를 통해 골프에 많은 도움을 얻고 있고, 책에서 인생의 힌트를 많이 얻고 있다"고 밝혔다. 이정은의 독서열정 은 대회로 인해 바쁜 나날 속에서도 변치 않는 다. 그는 대회 기간에도 책을 챙겨 다니며, 한 달 에 8권 정도를 읽는다. 요즘은 소설 '나미야 잡 화점의 기적'을 읽고 있다.

고진영(22)도 재충전이 필요할 때면 가장 먼 저 책을 든다. 프로가 된 뒤로는 바쁜 일정 때문 에 책을 많이 읽진 못하지만, 최대한 노력한다. 미국의 첫 여성대통령을 꿈꿨던 힐러리 클린턴 의 일대기를 담은 '여자라면 힐러리처럼'을 고 교 시절 처음 읽었고, 깊은 감동을 받아 이 책을 무려 7번이나 독파했다.

●낚시에 축구 시청, 여행까지!

김민선(22)은 특이하게 낚시를 즐긴다. 2년 전 태국에 놀러갔다가 잠시 낚시를 즐겼는데. 그 만 '손맛'의 매력에 푹 빠졌다. 요즘은 시간이 날 때면 바다낚시를 하러 다닐 정도다. 얼마 전 국 내 잡지와의 인터뷰에선 "나에겐 낚시를 하는 것이 쉬는 것이다. 스트레스를 해소하는 나만의 취미다. 아직 돔을 잡아보지는 못했지만 38cm

크기의 우럭을 잡아봤다"고 자랑했다.

5월 미국프로골프(PGA) 투어 '제5의 메이저대 회'인 플레이어스 챔피언십에서 최연소 우승을 차 지한 김시우(22)는 축구광이다. 훈련 뒤 잠깐이나 마 여유가 생기면 어김없이 잉글랜드 프리미어리 그나 스페인 프리메라리가 경기를 보며 스트레스 를 푼다. 크리스티아누 호날두(레알 마드리드), 즐 라탄 이브라히모비치(맨체스터 유나이티드) 등을 좋아하며 짬짬이 축구게임도 즐긴다.

KPGA 코리안 투어 GS칼텍스 매경오픈 우 승자 이상희(25)는 남들과 조금은 다른 방식으 로 스트레스를 해소한다. 유치원 때부터 배운 피 아노 실력이 수준급이다. 그 덕에 경기로 인해 스트레스가 쌓이면 종종 피아노를 치며 잠시나 마 골프를 멀리한다.

올해부터 JLPGA 투어에서 활약 중인 이민 영(25)의 휴식도 평범하진 않다. 그는 2년 전 신 장암 판정을 받고 치료하느라 수개월 동안 골프 채를 내려놓았다. 그 뒤 필드로 돌아와서는 인생 을 좀더 소중하게 살아보기로 다짐했다. 그렇지 않아도 여행을 좋아했는데, 일본으로 무대를 옮 긴 뒤에는 발걸음이 더 바빠졌다. 매주 새로운 장소로 이동할 때마다 그 지역의 여행지나 맛집 등을 찾아다니며 지친 마음을 달래고 있다.

주영로 기자 na1872@donga.com



장이근

한국오픈 스타 장이근, 데상트 매치서도 돌풍

한국오픈의 스타 장이근(24)의 돌풍이 계속 됐다. 한국프로골프(KPGA) 코리안 투어 데상 트코리아 매치플레이 챔피언십(총상금 10억원) 에서 32강 진출에 성공했다. 8일 경남 남해 사우 스케이프 골프장(파72)에서 열린 대회 첫날 64강전에서 김성윤(35)을 맞아 마지막 18번홀

까지 가는 접전 끝에 1홀(1UP)차 승리를 거두 고 32강에 합류했다. 장이근은 이번 대회에 극 적으로 합류했다. KPGA 투어 시드가 없던 그 는 지난달 29일 열린 대회 예선전에서 탈락해 출전 기회를 얻지 못했다. 그러나 4일 끝난 한국 오픈에서 우승해 곧바로 KPGA 투어 5년 시드

대회 첫날 김성윤 1홀차로 잡고 32강 디펜딩 챔프 이상엽도 순조로운 출발

를 받았고, 그 덕에 이번 대회에는 우승자 자격 으로 출전할 수 있는 행운이 찾아왔다.

절정의 샷 감각을 뽐내고 있는 장이근의 활약 은 매치플레이에서도 계속됐다. 10번홀(파4)까 지 1홀차로 끌려가던 장이근은 11번(파5)과 12번홀(파4)을 연속으로 따내며 역전했다. 이후

한 홀씩 주고받았고, 마지막 18번홀을 파로 비 기면서 1UP으로 32강행에 성공했다.

디펜딩 챔피언 이상엽(23)도 순조롭게 출발 했다. 이준석(27)을 4&3(3홀 남기고 4홀차)으 로 따돌렸다. 반면 상금랭킹 1위 최진호(33)와 매경오픈 우승자 이상희(25)는 64강전에서 패 해 이변의 희생양이 됐다.

편집 | 좌혜경 기자 hk7048@donga.com

2,000군데 업소 사장님들의 선택! 설거지가 쉽고 빠르다! 비용절감 및 인건비 절약



기타 모델명 규격 비고 반찬그릇 300개 S-700 730*730*850*300 800*700*850*300 반찬그릇 350개 S-800 월139.566원 900*750*850*300 반찬그릇 500개 S-900 1200*750*850*300 대형식당, 웨딩홀 등 그릇1,200개 S-1200 1600*750*850*300 대형웨딩홀, 대형 뷔페 S-1600

판매원:태성 문의전화 1588-1498

외식업체들의 고민



많은양의 설거지를 한번에 쉽게 할 수 있는 방법을 찾으시나요? 바쁠 때 그릇이 모자라 힘들어요ㅠㅠ



바쁜시간 파트타임 설거지 알바 를 써야할지 고민하시나요? 설거지 아주머니 구하기 힘들어요ㅠㅠ

넣어만 주세요! 뭐든지 가능합니다.















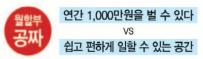


각종육류

생선세척



구분(매월)	전기세 1/10	가스비 1/10	수도세 1/3	월소계
일반수압식 세척기	10만원 (4KW, 3시간)	9만원	예)15,000L 15만원	34만원
초음파 세척기	1만원 (1KW, 30분)	1만원	예) 6,000L 6만원	8만원
절감액	9만원+	8만원+	9만원+	26만원



고정비용 절감으로 업주의 목 월 할부금 납부가능!