



스마일스퀘어(주) 마이파크 교육개발원 공식 표준 교재

마이파크 골프대학 [2주 속성 집중반] 8일 완성 공식 표준 교재

골프의 즐거움에 공원의 여유를 더한 3세대 힐링 스포츠!

과학적인 스크린 센서 데이터와 검증된 현장 실무 노하우로 8일 만에 머리 올리는 단기 완성 마스터 코스입니다.

교육 일정

주 4회 × 2주 = 총 8일 완성

교육 정원

소수 정예 4~6명 집중 코칭

수업 구성 (매회 60분)

이론 20분 + 스크린 실습 40분

수강생 준비물

운동화, 편한 복장 (장비 무료대여)

[발간사] 100세 시대를 누리는 스마트 생활체육의 새 기준

파크골프는 단순한 레저를 넘어 남녀노소 3세대가 푸른 잔디와 쾌적한 실내 스크린에서 함께 호흡하는 대표적인 웰니스 스포츠입니다. 스마일스퀘어(주)의 '마이파크 골프대학'은 어르신들의 눈높이에 맞춘 대형 시각 자료와 과학적인 스크린 센서 물리, 그리고 파크골프 표준 경기규칙과 최신 센서 스크린 분석을 체계적으로 융합하여 본 공식 교재를 완성하였습니다.

⚠ [소비자 알림 및 법적 고지]:

본 교재 및 '마이파크 골프대학' 교육과정은 평생교육 및 국민생활체육 진흥을 위한 실무 지도 프로그램으로, **고등교육법상의 정규 대학 학위와는 무관합니다.**

교재명: 마이파크

골프대학 [2주 속성
집중반] 8일 완성 공식
표준 교재

발행처: 스마일스퀘어(주)
마이파크 교육개발원

기획/편찬: 마이파크
교육기획팀

규칙 준거: 파크골프 표준
경기규칙 및 에티켓 기준

디자인: 스마일스퀘어(주)
크리에이티브 디자인팀

판형: A4 반응형 웹/인쇄
겸용 규격

저작권: © 2026
Smilesquare Co., Ltd.

All Rights Reserved.

무단 복제 및 전재를
엄금합니다.



8일 완성 압축 커리큘럼 한눈에 보기

Day 1

장비 물리 & 그립/어드레스

로프트 0° 비밀, 1~4피스 볼, 3대 그립, 50:50 셋업

Day 2

진자 스윙 & 척추축 고정

경추 7번 중심축, 페이스 0° 수학, 1/4~1/2 스윙

Day 3

센서 데이터 & 거리 다이얼

7-5시~10-2시 비거리 공식, 스크린↔필드 환산표

Day 4

6대 샷 & 4대 경사면 라이

러닝/로브/병커샷, 발끝-발목 오르내리막 오조준

Day 5

스코어 사다리 & 마커 서명

스트로크/포섭/포볼, 마커(Marker) 동반 채점, 스코어카드 검증

Day 6

잔디결 과학 & 퍼팅/벌타

순결/역결 판독, 무벌타 구제 vs +2벌타, 2클럽 룰

Day 7 ★실전

실전 9홀 (듀얼 패스)

옵션A: 스크린 9홀 vs 옵션B: 야외 필드 9홀 현장 코칭

Day 8 ★수료

챔피언십 & 공식 수료식

옵션A: 스크린 18홀 vs 옵션B: 필드 연합대회 & 수료증



수업 시작 전 필수! 시니어 맞춤 5분 부상 방지 관절 스트레칭

STEP 1. 목 & 어깨

고개를 좌우로 천천히 10초간 회전하고, 양 어깨를 앞뒤로 크게 5회 돌려 회전근개 긴장을 풁니다.

STEP 2. 손목 & 손가락

양손을 깍지 끼고 손목을 부드럽게 털어주며, 그립을 칠 손가락 관절을 10초간 가볍게 지압합니다.

STEP 3. 허리 & 척추

클럽을 어깨 뒤에 가로로 걸치고 상체를 좌우로 15도씩 천천히 회전하며 척추 회전 유연성을 확보합니다.

STEP 4. 무릎 & 발목

양발을 어깨너비로 벌리고 가볍게 무릎을 굽혔다 펴며 50:50 하체 중심축을 탄탄히 다집니다.



[라운드 후 3분 쿨다운 & 수분 섭취]: 운동 종료 후 종아리와 허벅지를 가볍게 털어주고, 미온수 200ml를 천천히 마셔 혈액순환을 돕습니다.



파크골프 vs 일반 골프(Classic Golf) 1초 비교 총괄표

비교 항목	마이파크 골프 (Park Golf)	일반 골프 (Classic Golf)
사용 장비	단 1개의 단일 목재/카본 클럽 (로프트 0° 수직)	최대 14개의 클럽 (드라이버, 우드, 아이언, 웨지, 퍼터)
공(Ball) 규격	직경 6.0cm / 중량 80~95g (크고 안전함)	직경 4.27cm / 중량 45.9g (작고 단단하며 고속 비행)
홀컵 크기	직경 20.0cm (시니어 컵인 확률 2배 이상 우수)	직경 10.8cm (매우 작아 정밀 집중 요구)
티 높이 규격	2.3cm 이하 (안전사고 예방을 위해 볼을 띄우지 않음)	4.0cm ~ 5.5cm+ (티샷 시 볼을 높이 띄움)
코스 전장	18홀 기준 700m ~ 1,200m (체력 부담 없는 걷기 운동)	18홀 기준 6,000m ~ 7,000m (카트 탑승 및 긴 소요시간)
비용 및 접근성	1만 원 안팎의 저렴한 비용 / 도심 매장 및 공원	회당 20~30만 원 이상 고비용 / 원거리 이동 필수
부상 위험도	관절 및 척추 충격 최소화 (시니어 웰니스 특화)	과도한 허리 꼬임과 회전으로 척추/엘보 부상 빈번

이론 강의 20분

파크골프 장비의 과학과 표준 규격

- ✓ **파크골프의 역사와 본질:** 1983~1984년 일본 홋카이도 마쿠베츠초에서 창시되었으며, 2004~2005년 국내 도입 후 3세대가 함께 즐기는 대표적인 소통 스포츠로 발전했습니다.
- ✓ **표준 클럽 규격 & 로프트 0°(직각)의 비밀:** 총 길이 **86cm 이하**, 총 중량 **600g 이하**의 단일 클럽만 허용됩니다. 특히 **페이스 각도(로프트각)가 0도(직각)**로 규정되어 있어 볼이 뜨지 않고 지면을 타고 안전하게 구릅니다.
- ✓ **표준 볼 규격 & 1~4피스 구조:** 직경 **6.0cm(60mm)**, 중량 **80g~95g**. 연습용 1~2피스부터 직진성과 터치감이 뛰어난 3~4피스 고탄성 다층 볼까지 선택 가능.
- ✓ **볼마커 및 티 규격:** 볼마커는 직경 **2~5cm 이내**, 두께 **2mm 이하**, 티는 높이 **2.3cm 이하**의 고무티를 사용합니다.



▲ 파크골프 표준 규격: 클럽 86cm/600g 이하, 페이스 0°, 볼 6cm 80~95g

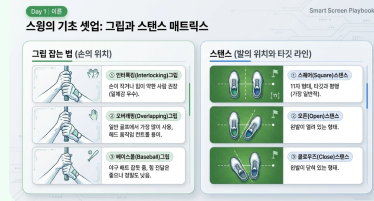
💡 시니어 암기 팁 (볼의 위치 공식)

티샷: 왼발 안쪽 뒤꿈치 선상에 볼 배치 (상향 타격으로 전진 롤 극대화).

세컨드샷(페어웨이): 양발의 정중앙에 볼 배치 (수직 임팩트).

[Step 1. 수강생 손 크기와 악력에 따른 3대 그림 선택]

그림 명칭	잡는 방법	맞춤 대상 및 특징
인터로킹 (Interlocking)	오른손 새끼손가락과 왼손 검지를 단단히 깎지 끼움	손이 작거나 악력이 약한 시니어 및 여성 (일체감 최우수)
오버래핑 (Overlapping)	오른손 새끼손가락을 왼손 검지 위에 가볍게 얹음	손목 유연성이 뛰어나고 가장 대중적인 정통 골프 방식
베이스볼 (Baseball)	열 손가락 전체로 야구 배트처럼 감싸 쥐	손가락 관절염이 있거나 비거리가 필요한 어르신



▲ 3대 그림법(인터로킹, 오버래핑, 베이스볼)과 스쿼어 스탠스

[Step 2. 50:50 어드레스 셋업 3원칙]

- ★ **1. 스쿼어 정렬:** 양발을 어깨너비로 벌리고 11자 평행 스탠스, 어깨와 골반 라인을 타깃선과 평행하게 정렬합니다.
- ★ **2. 척추각 15~20도:** 상체를 가볍게 숙이고 무릎을 살짝 굽혀 안정적인 기마자세를 형성합니다.
- ★ **3. 50:50 체중 밸런스:** 체중을 양발 안쪽에 50:50 균등 배분합니다.



▲ 어드레스 50:50 체중 밸런스 및 척추 전경각 셋업 다이어그램

1일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

- ☐ 수강생의 손 크기와 악력에 최적화된 그림(인터로킹/오버래핑/베이스볼)을 확정했는가?
- ☐ 어드레스 시 체중이 한쪽으로 치우치지 않고 좌우 50:50 밸런스를 유지하는가?
- ☐ 클럽 로프트가 0° 수직 규정임을 인지하고 역지로 공을 띄우려 하지 않는가?

이론 강의 20분

시계추 진자운동의 3대 회전축

- ✓ **축 1. 경추 7번(목 뒤 중심축) 고정:** 머리와 목덜미 중심이 좌우로 흔들리는 스웨이(Sway)를 차단합니다. 머리가 흔들리면 타점이 어긋나 토핑이나 뒷땅이 발생합니다.
- ✓ **축 2. 양 어깨-양손의 역삼각형:** 손목으로 클럽을 당기지 않고, 양 어깨와 양손이 이루는 역삼각형을 시계추처럼 왕복 회전시킵니다.
- ✓ **축 3. 페이스 0° 정렬의 물리:** 타격 순간 클럽 페이스가 단 1도만 열리거나 닫혀도 50m 지점에서 1.5m~2.0m의 좌우 편차가 발생합니다. 직각 정렬이 비거리보다 중요합니다.



▲ 스윙 메커니즘: 테이크백 → 코킹 → 다운스윙 & 임팩트 → 팔로우스루

⊖ 치명적 오류 (헤드업 & 스쿠핑 방지)

공을 치자마자 머리를 들면 100% 미스샷이 발생합니다. "공이 떠난 매트 자리를 1초 더 응시한다"는 원칙을 지키십시오. 손목을 꺾어 퍼올리는 행위는 +2벌타 판정 대상입니다.

- ★ **1/4 스윙 (무릎 높이):** 10m 이내 그린 주변 어프로치 및 롱퍼팅 궤도 익히기.
- ★ **1/2 스윙 (허리 높이):** 샤프트가 지면과 수평을 이루는 30~40m 핵심 기본 실전 스윙.
- ★ **대칭 피니시:** 백스윙 크기와 팔로우스루 피니시 크기가 1:1 좌우 대칭을 이루도록 낮고 길게 헤드를 뺏어줍니다.



▲ 시계추 진자운동 궤적: 어깨 회전 각도와 팔로우스루 대칭 유지

🎯 마이파크 타석 집중 루틴

드라이빙 레인지에서 공 없이 **빈스윙 20회**를 연속 실시하여 매트 마찰음이 균일하게 나도록 감각을 조율한 뒤, 볼 타구 20회를 진행합니다.

📝 2일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

- ☐ 백스윙 시 척추 중심축과 머리가 좌우로 5cm 이상 흔들리지 않는가?
- ☐ 손목 꺾임 없이 양팔과 어깨의 역삼각형이 피니시까지 유지되는가?
- ☐ 임팩트 직후 공이 있던 자리를 1초간 바라보는 헤드업 방지 루틴이 실천되는가?

이론 강의 20분

스크린 센서 원리와 비거리의 수학

- ✓ **초고속 듀얼 센서 작동 원리:** 볼 스피드(m/s), 발사각, 좌우 편차각을 초정밀 감지하여 실시간 궤적을 렌더링합니다.
- ✓ **비거리 = 백스윙 크기:** 비거리는 팔 힘이 아닌 '백스윙의 높이(시계 각도)'와 '등속 진자 낙하'의 결합으로 결정됩니다.
- ✓ **센서 매트 영점 구역:** 사각 센서 존(15cm × 15cm) 안에 볼을 정위치시켜야 최적의 데이터가 계측됩니다.

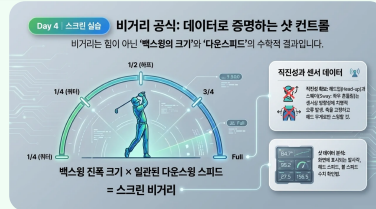


▲ 스크린 센서 입력(진자 각도)과 출력(볼스피드/비거리) 데이터 동기화

비거리 제어 황금률

스윙 템포는 '하나-둘'의 등속으로 유지하고, 오직 시계 다이얼 각도로만 거리를 제어해야 정확도가 극대화됩니다.

스윙 크기	시계 다이얼 각도	스크린 기준 비거리	공략 대상 홀
1/4 쿼터	7시 백스윙 → 5시 피니시	10m ~ 20m	그린 앞 숏 어프로치, 프린지 탈출
1/2 하프	8시 백스윙 → 4시 피니시	30m ~ 40m	짧은 Par 3 티샷, 미들 세컨샷
3/4 쓰리쿼터	9시 백스윙 → 3시 피니시	50m ~ 60m	표준 Par 3 티샷, Par 4 공략
풀스윙	10시 백스윙 → 2시 피니시	70m ~ 80m+	롱홀 호쾌한 티샷



▲ 시계 다이얼(7-5, 8-4, 9-3, 10-2) 백스윙 크기와 거리 제어 공식

[스크린 ↔ 야외 필드 비거리 보정표]

- 아침 이슬 젖은 잔디: 런 20~30% 감소 → 1클럽 크게 공략
- 바짝 마른 오후 잔디: 런 15~20% 증가 → 1클럽 작게 공략
- 맞바람: 낮은 탄도의 굴리는 러닝샷 구사

3일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

- ☐ 8시-4시 하프스윙으로 30~40m 거리를 균일하게 제어할 수 있는가?
- ☐ 센서 모니터의 볼스피드(m/s)와 캐리/런 비거리 데이터를 직접 해석할 수 있는가?

이론 강의 20분

가상 필드 지형 해부 & 트러블 라이 물리

- ✓ 가상 필드 4대 구역: 티잉 그라운드(출발지), 페어웨이(안전 잔디), 러프 (비거리 15~20% 감쇄), 그린(초정밀 퍼팅).
- ✓ 경사면 트러블 샷: 경사지에서는 클럽 헤드가 지면과 어긋나므로 구질이 쉽니다. 공식에 따른 오조준(Aiming)이 필수입니다.

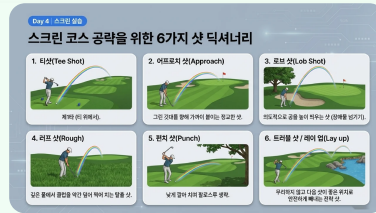


▲ 가상 필드 지형 해부도: 티박스, 페어웨이, 러프, 그린

[4대 경사면 라이 셋업 & 오조준 공식]

1. 발끝 오르막: 흑(왼쪽) 발생 → 그립 1인치 짧게, 목표 우측 2~3m 에이밍.
2. 발끝 내리막: 슬라이스(오른쪽) 발생 → 무릎 낮추고, 목표 좌측 2~3m 에이밍.
3. 왼발 오르막: 탄도 상승, 거리 감소 → 한 단계 큰 스윙.
4. 왼발 내리막: 탄도 낮고 런 폭증 → 한 단계 작은 스윙으로 짧게 공략.

샷 기술	구질 및 메커니즘	실전 활용 상황
1. 티샷 (Tee Shot)	고무 티 위에서 상향 타격, 강한 전진 런 생성	홀의 첫 타수, 페어웨이 중앙 안착
2. 어프로치샷	백스윙 크기로 정밀 제어, 깃대 1m 이내 안착	그린 주변 10~30m 세컨드 샷
3. 러닝샷 (Running)	볼을 낮게 굴러 런을 최대로 활용	바람이 거세거나 평탄한 페어웨이
4. 로브샷 (Lob Shot)	페이스를 열고 볼을 띄움	잔디 턱, 마운드를 가볍게 넘길 때
5. 커브샷 (Hook/Slice)	스탠스 조절로 좌우 휘어지는 샷	장애물 우회 공략
6. 벙커샷 (Bunker)	모래 저항을 이겨내고 끝까지 밀어냄	모래 벙커 탈출 (밀어치기 발타 주의)



▲ 코스 공략을 위한 6대 샷 기술 디셔너리

4일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

- ☐ 굴리는 러닝샷과 띄우는 로브샷의 어드레스 페이스 차이를 이해했는가?
- ☐ 발끝 오르막에서 홀을 감안하여 우측을 오조준할 수 있는가?

총 60분 | 이론 20분 + 스크린 실습 40분

이론 강의 20분

타수 용어 사다리 & 동반 마커 상호 채점제

- ✓ **스코어 사다리:** 홀인원, 알바트로스(-3), 이글(-2), 버디(-1), 파(0), 보기(+1), 더블보기(+2), 더블파(기준타수 2배 홀 종료).
- ✓ **동반 마커(Marker) 제도:** 동반 경기자가 서로의 마커가 되어 교차 채점하며 경기 종료 후 플레이어와 마커 양자 서명이 필수입니다. (오기 방지 및 정직성 준수)
- ✓ **스코어 오기 벌칙:** 실제 타수보다 적게 적어 제출하면 즉시 **실격(DQ)** 처리되며, 많게 적으면 그 타수 그대로 인정됩니다.



▲ 스코어 사다리: 알바트로스(-3)부터 더블파(+기준타수)까지

경기 방식	운영 규칙 및 특징
스트로크	18홀 전체 라운드 합계 타수가 가장 적은 선수가 승리하는 표준 개인전
매치 플레이	홀마다 타수가 적은 선수가 이기며 이긴 홀 수(UP/DOWN)로 승부
포섬	2인 1조가 단 1개의 공을 번갈아 샷(Alternate)하는 협동 팀전
포볼	2인 1조가 각자의 공(총 4개)으로 플레이 후 더 좋은 성적 채택



▲ 4대 경기방식(스트로크, 매치, 포섬, 포볼) 매트릭스

🏆 동타(Tie) 공식 백카운트 판정 순서

후반 9홀 합산 → 최종 6홀 → 최종 3홀 → 18번 홀 역순 비교로 승자 결정.

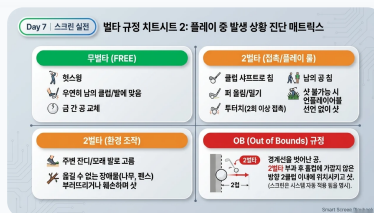
📄 5일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

- ☐ 버디, 파, 보기, 더블파의 타수 개념을 정확히 이해하고 있는가?
- ☐ 마커 상호 서명의 중요성과 과소 기재 시 실격 규정을 숙지했는가?

그린 정밀 퍼팅 & 잔디결 과학, 표준 벌타 치트시트(+2벌타 vs 무벌타)

이론 강의 20분

구분	발생 상황 및 처리 절차	벌타 판정
헛스윙	공을 치려 했으나 공이 미동도 없는 경우	무벌타
장애물 제거	공 주변 낙엽, 돌멩이 등 자유 제거	무벌타
지형 구제	배수구, 수리지, 캐주얼워터(물웅덩이)	무벌타 (2클럽)
동반자 볼 충돌	내 볼은 정지 위치, 맞은 볼은 원위치	무벌타
OB	백색 말뚝 벗어남 → 깃대 반대 2클럽 이내	+2벌타
오구	남의 볼을 오인하여 친 경우	+2벌타
밀어치기/투터치	밀어내거나(Push) 2회 연속 접촉	+2벌타
깃대 뽑기	파크골프는 깃대 꽃은 채 퍼팅 필수	+2벌타



▲ 플레이 중 발생 상황 진단 매트릭스: 무벌타 vs +2벌타

🌱 [잔디 결(Grain) 읽기의 과학]

- **순결(밝음):** 풀잎이 누워 런 20~30% 증가.
- **역결(어두움):** 풀잎이 마주 서서 마찰 저항 극대화 (1.3~1.5배 강하게 타격).

- ★ **격자 경사 판독:** 물결 흐름 속도가 빠를수록 급경사입니다.
- ★ **보폭 환산 공식:** 1보폭 = 약 65cm (두 걸음 = 약 1.3m)로 거리를 잽니다.
- ★ **컨시드 룰:** 홀컵 반경 1.0m~1.5m 이내 안착 시 OK 인정.
- ★ **10초 대기 룰:** 볼이 홀컵에 걸칠 경우 최대 10초간 자연 낙하 대기 가능.



▲ 스크린 퍼팅 마스터리: 두 손 정식 그림 유지 및 격자 브레이크 판독

🔔 매장 3대 안전 수칙

1. **타석 1인 입장:** 샷을 하는 사람 외에는 타석 매트에 올라가지 않습니다.
2. **2m 안전거리:** 동반자는 타석 후방 2m 안전선에서 대기합니다.
3. **빈스윙 주의:** 사람을 향해 연습 스윙을 하지 않습니다.

📄 6일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

- ☐ 헛스윙(무벌타)과 투터치(+2벌타)의 차이를 명확히 구분하는가?
- ☐ 잔디 결의 밝기(순결=밝음, 역결=어두움)로 구름 저항을 판단할 수 있는가?

Day 7 ★실전

[실전 라운딩 1] 전반 9홀 코스 매니지먼트 & 강사 1:1 현장 코칭 (듀얼 패스)

⌚ 총 60분 | 실전 라운딩 및 샷 데이터 1:1 복기

★ 7일차 실전 라운딩: 환경과 계절에 따라 선택하는 듀얼 트랙 (Dual Path)

Option A. 온라인 실전 트랙

마이파크 매장 스크린 9홀 라운딩

실내 룸에서 실제 코스를 돌며 슬로우 리플레이로 샷 데이터를 1:1 정밀 복기합니다.

Option B. 오프라인 실전 트랙

인근 야외 파크골프장 필드 9홀 실습

실제 필드의 순결/역결을 읽고 바람과 지형 언둘레이션을 극복하는 현장 적응 훈련입니다.



▲ 실전 코스 공략: 스크린 UI(전장 맵, 핀 위치, 고저차) 분석 화면



[스마트 코스 매니지먼트 전략]

- 3m 안전마진 공식: 핀 좌우에 장애물이 있다면 페어웨이 중앙 3m 안전지대를 공략합니다.
- 3초 퍼팅 루틴: 어드레스 후 왜글 2회, 3초 이내에 스트로크하여 손목 굳어짐을 방지합니다.



7일차 강사 점검 및 수강생 자가진단표

☐

티샷 전 가상 타깃 라인을 정렬하는 프리샷 루틴을 지키는가?

☐

매 홀 종료 후 본인과 동반자의 타수를 구두로 확인하고 기록하는가?

Day 8 ★수료

[실전 라운딩 2 & 챔피언십] 후반 9홀 완주, 미니 챔피언십 및 공식 수료식

⌚ 총 60분 | 챔피언십 대회(40분) + 수료식 및 장비상담(20분)

★ 8일차 최종 챔피언십 & 수료: 듀얼 트랙 (Dual Path)

Option A. 온라인 챔피언십

스크린 18홀 완주 대회 & 매장 수료식

마이파크 공식 18홀 스코어카드 출력, 우수 수강생 시상 및 공식 수료증을 수여합니다.

Option B. 오프라인 챔피언십

야외 필드 18홀 친선대회 & 잔디 수료식

강사 동반 필드 졸업 라운딩, 잔디 위 단체 기념촬영 및 친목 오찬을 진행합니다.



▲ Day 8 The Final Round: 스크린 챔피언십 및 공식 수료식

🎓 수료 후 혜택 및 단골 커뮤니티 연계 안내

- ✓ 마이파크 동호회 정회원 등록: 기수별 단체 소통방 초대 및 월 1회 정기 월례회 참가권 부여.
- ✓ 수료생 매장 이용 우대: 평일 오전 타석 할인 쿠폰북 증정 및 포인트 적립 혜택.
- ✓ 1:1 맞춤 피팅 상담: 체형과 악력에 최적화된 맞춤 클럽 및 장비 피팅 지원.

📋 8일 완성 최종 마스터 인증 체크리스트

- ☐ 18홀 정규 라운드를 동반자의 도움 없이 스스로 완주할 수 있는가?
- ☐ 마이파크 골프대학 공식 2주 속성 완성반 전 과정을 성실히 이수하였는가?



2주 속성반 8일 출석 및 개인별 성취도 기록부

회차	일자	핵심 교육 내용	출석	강사 피드백 및 타수 기록
Day 1	__월 __일	오리엔테이션, 로프트 0° 장비 규격, 3대 그립, 50:50 어드레스	(서명)	그립 밀착도 양호 / 척추각 15도 유지
Day 2	__월 __일	진자운동 시퀀스, 경추 7번 축 고정, 1/4 및 1/2 스윙	(서명)	스웨이 방지 훈련 / 헤드업 금지 루틴 체득
Day 3	__월 __일	스크린 센서 영점, 시계각 다이얼(7-5시~10-2시) 거리제어	(서명)	30m·50m 거리 오차 ±3m 이내 안착
Day 4	__월 __일	6대 실전 샷 디셔너리, 4대 경사면 라이 오조준 공식	(서명)	러프 샷 탈출 성공 / 발끝 오르막 우측 에이밍
Day 5	__월 __일	스코어 사다리, 4대 경기방식, 마커 상호 서명	(서명)	스코어카드 작성법 및 동타 백카운트 숙지
Day 6	__월 __일	잔디결(순결/역결) 과학, 그린 퍼팅, 표준 벌타 치트시트	(서명)	3m·5m 퍼팅 컵인율 80% 달성 / 안전수칙 준수
Day 7	__월 __일	[실전 라운딩 1] 전반 9홀 (옵션A 스크린 / 옵션B 필드)	(서명)	전반 9홀 스코어: ____타 (선전)
Day 8	__월 __일	[실전 라운딩 2] 후반 9홀 완주, 챔피언십 & 공식 수료식	(서명)	최종 18홀 스코어: ____타 / 정규 과정 완주!



파크골프 필수 핵심 용어 대사전 (핵심 10선)

용어	의미 및 실전 해설
알바트로스	해당 홀의 기준 타수보다 3타 적게 홀아웃한 경우 (-3타).
백카운트	동타 시 후반 9홀 → 최종 6홀 → 최종 3홀 → 18번 홀 역순 비교로 승자 결정.
캐주얼 워터	일시적으로 고인 물웅덩이. 무벌타로 홀에 가깝지 않게 2클럽 이내 구제.
컨시드 (OK)	홀컵 반경 1.0~1.5m 이내에 멈춘 볼에 대해 다음 1타로 컵인 인정.
도그렉	홀의 형태가 개의 뒷다리처럼 좌우로 굽은 코스.
로프트각	클럽 페이스의 누운 각도. 파크골프는 안전을 위해 0도(수직) 규정.
마커 (Marker)	경기에서 동반 경기자의 스코어를 정확히 기록하고 상호 서명하는 동반 채점 경기자.
수리지 (GUR)	플레이어가 금지된 잔디 보식 구역. 무벌타 2클럽 이내 구제.
언플레이어블	수목/덤볼에 볼이 끼어 칠 수 없을 때 선언 (+2벌타 후 2클럽 구제).
순결 / 역결	잔디가 누워 밝으면 순결(런 증가), 잔디가 서서 어두우면 역결(저항 1.5배).

OFFICIAL CERTIFICATE

수료증 (Certificate)

성명: 홍길동

생년월일: ____년 ____월 ____일

교육과정: 마이파크 골프대학 [2주 속성 집중반] 8일 완성 과정

위 사람은 스마일스퀘어(주) 마이파크 골프대학이 주관하는
파크골프 이론, 스크린 실습, 코스 매니지먼트 및 표준 경기규칙 전 과정을
우수한 성적으로 성실히 이수하였으므로 본 수료증을 수여합니다.

____년 ____월 ____일

스마일스퀘어(주) 마이파크 교육개발원장 (직인생략)

스마트하게 시작하는 100세 시대의 동반자



8일간의 훈련은 끝났지만, 여러분의 진짜 라운딩은 이제부터 시작입니다.
날씨와 장소의 제약 없이, 가족 그리고 친구들과 함께
마이파크골프대학 스크린 캠퍼스에서 평생의 즐거움을 이어가십시오.

마이파크골프대학 | Park Golf Mastery Curriculum

▲ 스마트하게 시작하는 100세 시대의 동반자 - 마이파크 골프대학

OFFICIAL PUBLICATION

스마일스퀘어(주) | 마이파크(MyPark) 골프대학 교육개발원

본 공식 표준 교재는 전국 마이파크 공식 아카데미 매장의 표준화된 교육을 위해 제작되었습니다.
수료생 여러분의 건승과 활기찬 평생 골프 라이프를 응원합니다.

🌐 디지털 교재 포털: academy.mypark-golf.com | 🏌️ 공식 홈페이지: www.myparkgolf.co.kr

© 2026 Smilesquare Co., Ltd. All Rights Reserved. 무단 복제 및 상업적 전재를 금합니다.