JUNIOR T

PROGRAM PROPOSAL · 2026–2027

해외 주니어 골퍼를 위한 한국 아카데미 · 대회 참가 프로그램

측정 기반 레슨 + 한국 토너먼트 출전으로 WAGR·JGS 포인트까지.
동반 가족을 위한 서울 메디컬·쇼핑 프로그램을 함께 제안합니다.

제안: JUNIOR T (juniortgolf.com) · 제이한 원장 (한재준, US PGA Class Member)
단기 1·2주 / 장기 4·8·12주 · 동계 · 하계 운영
문의 gohappysulskin@gmail.com · Instagram @juniortgolf_official

제안 개요

"연습만 하고 돌아가는 캠프"가 아니라 측정하고, 대회에 나가고, 기록을 남기는 프로그램

JUNIOR T는 한국·미국·호주·중국·태국·싱가포르·말레이시아에서 주니어 골프 대회 운영, 전지훈련, 미국 대학 진학 컨설팅을 진행해 온 주니어 골프 플랫폼입니다. 이번 제안은 해외 주니어 선수가 한국에 머무는 기간 동안 세 가지를 함께 가져가도록 설계했습니다.

01 측정

데이터로 시작하는 레슨

Play Assessment로 스윙·숏게임·퍼팅·체력을 측정하고, 프로그램 기간 동안의 변화를 결과지로 드립니다.

02 대회

한국 토너먼트 출전

체류 기간 안에 열리는 WAGR·JGS 포인트 반영 대회를 선별해 참가 신청, 이동, 현장 코칭까지 JUNIOR T가 동행합니다.

03 가족

동반 보호자 프로그램

선수가 훈련하는 동안 보호자는 강남 피부과 메디컬 케어, 쇼핑, 서울 관광 프로그램을 이용할 수 있습니다.

프로그램 한눈에

구분	동계 프로그램	하계 프로그램
핵심 구성	실내 레슨 + 측정 프로그램	측정 프로그램 + 실외 레슨(드라이빙레인지·파3) + 실내 레슨
훈련 장소	실내 스튜디오(런치모니터·스윙 분석·퍼팅랩)	실내 스튜디오 + 드라이빙레인지 + 파3 코스 + 정규 코스 라운드
대회	없음 · 훈련·측정 집중 (실전 라운드로 검증)	국내 주니어 대회 시즌 · WAGR·JGS 포인트 반영 대회 중심
기간	단기 1주 · 2주 / 장기 4주 · 8주 · 12주 (학사 일정에 맞춰 조정)	
대상	만 9–18세 주니어 골퍼 (초·중·고), 개인 또는 4–12명 그룹 · 보호자 동반 가능	
언어	한국어·영어 코칭, 중국어 등 현지 언어 통역 코디네이터 배치	

모든 프로그램은 선수 단위로 보호자 성명·관계·연락처를 등록한 뒤 진행하며, 미성년 선수의 이동·숙박은 보호자 동의 절차를 거칩니다.

측정 프로그램 · Play Assessment

측정 없이 시작하는 레슨은 지도가 없는 여행과 같습니다

주니어 골퍼의 훈련 시간은 제한되어 있습니다. 어디가 병목인지 모른 채 연습량만 늘리면 학업을 희생하고 부상을 부릅니다. JUNIOR T는 제이한 원장이 미국·호주 대표팀과 투어 선수에게 적용해 온 분석 체계를 주니어에 맞게 구성해, 모든 레슨을 측정 데이터에서 출발시킵니다.

WHY 01

감이 아니라 숫자로

"스윙이 좋아졌다"가 아니라 클럽 스피드 2.3mph, 스매시 팩터 0.04 상승처럼 수치로 변화를 확인합니다. 보호자도 같은 숫자를 봅니다.

WHY 02

병목을 먼저 찾는다

비거리가 안 나오는 이유가 스윙인지, 회전 순서인지, 고관절 가동성인지는 측정해야 압니다. 원인이 다르면 훈련도 달라집니다.

WHY 03

부상 없이 오래 하기

척추 근육 불균형과 족압 분포는 통증이 오기 전에는 보이지 않습니다. 성장기 선수는 측정으로 먼저 걸러야 합니다.

측정하는 데이터

LAUNCH MONITOR · TRACKMAN

볼 · 클럽 데이터

클럽 스피드, 볼 스피드, 스매시 팩터, 발사각, 스핀량, 캐리·토탈 거리, 클럽 패스·페이스 앵글, 클럽별 거리표와 미스 패턴

3D VIDEO · V1

스윙 시퀀스 영상

정면·측면 고속 영상으로 어드레스부터 피니시까지 8구간 자세 분석, 축 이동·헤드 움직임·클럽 플레인

KINEMATIC SEQUENCE · K-MOTION

힘의 전달 순서

골반 → 상체 → 팔 → 클럽으로 이어지는 회전 순서와 최대 속도, 에너지 전달 효율. 비거리와 일관성의 근본 원인을 찾습니다

PUTTING · SAM PUTTLAB

퍼팅 퍼포먼스

페이스 앵글(어드레스·임팩트), 퍼터 패스, 회전 임팩트 존, 임팩트 스팟, 백스윙·임팩트 템포, 일관성 등급

SURFACE EMG

척추 · 표면근전도

정적·동적 상태의 척추 주변 근육 긴장도와 좌우 균형. 스윙 중 과부하 근육과 부상 위험 부위를 확인합니다

GAIT · FOOT PRESSURE

보행 · 족압 분포

보행 분석과 좌우 족압 분포, 스윙 중 체중 이동 패턴. 하체 밸런스와 지면 반력 사용 능력을 봅니다

PHYSICAL

체력 · 가동성

근력, 코어 안정성, 고관절·흉추 가동성, 유연성, 스윙 스피드 트레이닝 기초 수치, 성장 단계 점검

SHORT GAME · ON COURSE

숏게임 · 코스 데이터

30·50·70m 어프로치 거리 컨트롤, 벙커·칩샷 성공률, 라운드 스탯(GIR·업앤다운·퍼팅 수)과 코스 매니지먼트 판단

측정 프로그램 · 진행과 결과지

측정하고, 기록하고, 결과지로 남깁니다

STEP 1

측정

약 90분. 전 항목 측정 후 결과를 리뷰하고 체류 기간 훈련 우선순위를 정합니다.

STEP 2

훈련 중 기록

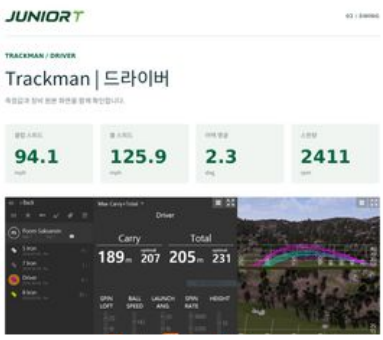
레슨 중 런치모니터·영상 데이터를 매 세션 기록해 훈련 방향을 조정합니다.

STEP 3

결과지

측정 결과와 훈련 기간의 변화를 결과지로 정리해 보호자 상담과 함께 전달합니다.

결과지 예시 (실제 Play Assessment 리포트 일부)



Trackman · 드라이버 볼·클럽 데이터



V1 · 스윙 시퀀스 영상 분석



K-Motion · 힘의 전달 순서



SAM PuttLab · 퍼팅 퍼포먼스



척추 · 표면근전도 분석



보행 · 족압 분포 분석

REPORT

결과지에 담기는 것

측정 수치와 등급, 변화 비교 그래프, 코치 코멘트, 다음 단계 훈련 과제, 그리고 미국 대학 진학 관점에서 본 현재 위치. 선수와 보호자가 돌아간 뒤에도 현지 코치와 공유할 수 있도록 영문 요약을 함께 제공합니다.

동계 프로그램

실내 레슨 + 측정 프로그램

겨울은 스윙을 뜯어고치기 가장 좋은 시기입니다. 날씨 변수 없이 실내에서 데이터 기반으로 기술을 교정하고, 체력과 숏게임 루틴을 만들어 시즌을 준비합니다.

MEASUREMENT

측정 프로그램

- 런치모니터 기반 클럽별 비거리·탄도·스핀 측정
- 3D 스윙 분석 · 생체역학 체크(가동성·밸런스)
- 퍼팅 스트로크 분석 · 숏게임 거리 컨트롤 테스트
- 체력 측정(근력·유연성·코어) 및 부상 위험 점검
- 측정 결과와 변화를 결과지로 제공

INDOOR LESSON

실내 레슨

- 1:1 또는 1:2 기술 레슨 (주 5회 기준)
- 측정 데이터 기반 스윙 교정 · 영상 피드백
- 퍼팅랩 · 실내 숏게임 존 훈련
- 기능 트레이닝(부상 방지 · 스윙 스피드)
- 코스 매니지먼트 · 멘탈 세션(주 1회)

주간 일정 예시 (동계 · 1주)

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
입국 · 오리엔테이션 훈련 계획 수립	스윙 분석 리뷰 실내 레슨 · 퍼팅랩	실내 레슨 기능 트레이닝	실내 레슨 숏게임 존 · 멘탈	실내 레슨 스크린 라운드 점검	실전 라운드 (스크린 · 정규 코스)	결과지 · 부모 상담 출국

2주 이상 프로그램은 중간 주에 정규 코스 라운드(실내 훈련 검증)를 배치합니다. 측정 일정은 프로그램에 맞춰 조정하며, 동계 프로그램은 대회 출전 없이 기술 교정과 체력에 집중합니다.



WHY WINTER IN KOREA

겨울에 한국에서 훈련하는 이유

서울·수도권에는 런치모니터와 3D 분석 장비를 갖춘 실내 스튜디오, 퍼팅랩, 피트니스가 밀집해 있어 이동 시간 없이 하루 훈련량을 채울 수 있습니다.

대회 없이 훈련에 집중하는 기간이라, 스윙 교정 효과를 가장 크게 가져갈 수 있는 시즌입니다. 교정 결과는 하계 프로그램의 대회 출전으로 이어집니다.

하계 프로그램

측정 + 실외 레슨 + 실내 레슨

여름은 대회 시즌입니다. 측정으로 현재 상태를 확인하고, 드라이빙레인지와 파3 코스에서 실전 기술을 다듬은 뒤, 한국 주니어 대회에 출전해 포인트와 경기 경험을 가져갑니다.

MEASUREMENT

측정

Play Assessment 측정 + 대회 전 코스 전략 데이터(클럽별 거리표, 미스 패턴) 제공

OUTDOOR

실외 레슨

드라이빙레인지 기술 훈련, 파3 코스 숏게임·어프로치 실전, 정규 18홀 코스 매니지먼트 라운드

INDOOR

실내 레슨

우천·혹서 시 실내 스튜디오 전환, 퍼팅랩, 영상 분석 리뷰, 기능 트레이닝

주간 일정 예시 (하계 · 1주)

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
입국 · 오리엔테이션 거리표 작성	드라이빙레인지 실내 분석 리뷰	파3 코스 숏게임 퍼팅랩	정규 코스 라운드 코스 매니지먼트	대회 연습 라운드 전략 미팅	한국 주니어 대회 출전 · 현장 코칭	대회 리뷰 · 결과지 출국

훈련 환경






JUNIOR T는 서울·수도권의 주니어 연습 환경(드라이빙레인지·숏게임 연습장·파3·정규 코스)을 등급별로 선별해 운영합니다. 숙소는 훈련장 이동 30분 이내로 배정하고, 그룹 규모에 따라 전용 차량을 운행합니다.

한국 토너먼트 참가

체류 기간 안에 대회에 나가고, WAGR · JGS 포인트를 가져갑니다

한국은 주니어 대회가 연중 촘촘하게 열리고, 그중 상당수가 세계아마추어랭킹(WAGR)과 Junior Golf Scoreboard(JGS)에 반영됩니다. JUNIOR T는 국내 아마추어·주니어 대회 일정을 매주 갱신해 운영하는 플랫폼으로, 선수의 체류 기간·연령·실력에 맞는 대회를 골라 출전까지 관리합니다.

WHAT WE DO

대회 참가 지원 범위

- 체류 기간 내 출전 가능한 대회 리스트 제안(포인트 반영 여부 표기)
- 참가 자격 확인 · 참가 신청 · 참가비 대납 처리
- 연습 라운드 · 대회 당일 이동 · 현장 코칭 동행
- 스코어 기록 · 랭킹 반영 확인 · 대회 리뷰 리포트
- 해외 선수 참가 요건(서류·보호자 동의) 사전 점검

POINTS

포인트 제도 안내

WAGR: 세계아마추어골프랭킹. 등재된 대회에 출전해 일정 순위 안에 들면 포인트가 반영됩니다. 미국 대학 코치가 가장 먼저 보는 지표 중 하나입니다.

JGS: 미국 대학 리크루팅에 널리 쓰이는 주니어 스코어 데이터베이스. 대회 스코어가 등록되면 랭킹과 스코어 이력이 쌓입니다.

포인트 반영 여부와 배점은 대회·연도별로 달라지며, 출전 결과에 따라 결정됩니다. JUNIOR T는 반영 대회를 선별해 제안하되, 포인트 획득을 보장하지는 않습니다.

프로그램 기간별 대회 출전 계획 (하계 프로그램 기준 · 예시)

기간	대회 출전	구성
1주	1개 대회	측정 + 레슨 3일 + 대회 1–2일
2주	1–2개 대회	측정 + 레슨 8일 + 대회 2–3일
4주	2–3개 대회	측정 + 레슨 16일 + 대회 4–6일 + 휴식
8주 · 12주	4–6개 대회 (시리즈 대회 포함)	측정 · 2주 단위 레슨·대회 사이클 반복, 학업 시간 블록 배정

대회는 KGA 주니어·KJGA·KYGA·JGS 코리아 시리즈·AJGA 인터내셔널 패스웨이 시리즈(한국 개최) 등 당해 연도 공식 일정 기준으로 제안합니다. 최신 일정은 juniortgolf.com에서 확인할 수 있습니다.

동반 보호자 프로그램

아이가 훈련하는 시간,
부모님은 서울을 누립니다

주니어 프로그램의 만족도는 동반 가족의 경험이 좌우합니다. 선수 훈련 시간표에 맞춰 보호자를 위한 메디컬·쇼핑·관광 일정을 별도로 구성하고, 현지 언어 코디네이터가 동행합니다.

MEDICAL

강남 피부과 메디컬 케어

해외 환자 진료 경험이 많은 강남역 피부과와 제휴해 피부 진단, 레이저·리프팅·스킨케어 프로그램을 사전 예약으로 진행합니다. 중국어·영어 상담 가능.

SHOPPING

쇼핑 프로그램

강남·압구정·명동 쇼핑 동행, 백화점 VIP 라운지 예약, 골프 용품·의류 전문 매장 안내, 택스 리펀드 지원.

CULTURE

서울 관광 · 문화

고궁·한강·전통시장 반일 투어, K-뷰티 체험, 한식 다이닝 예약. 주말에는 선수와 함께하는 가족 라운드 또는 근교 여행.



강남 피부과 메디컬 케어



강남 · 압구정 쇼핑



서울 고궁 · 문화 투어

HOW IT WORKS

선수 훈련 시간표에 맞춘 보호자 일정

오전 선수 훈련 시간에는 메디컬·쇼핑·투어 일정을, 오후에는 훈련 참관과 코치 미팅을, 주말에는 대회 응원과 가족 라운드를 배치합니다. 희망 일정은 사전 상담에서 조율하며, 예약과 이동은 JUNIOR T 코디네이터가 담당합니다.

메디컬 프로그램은 의료진 상담 후 개인별로 결정되며, 시술 비용은 프로그램 비용과 별도로 의료기관에 직접 결제합니다. 보호자 일정은 희망에 따라 자유롭게 구성할 수 있습니다.

원장 소개

제이한 원장 · Jay Han · US PGA Class Member



35년간 선수와 지도자로 쌓은 경험을 바탕으로 투어 프로와 주니어 선수를 지도해 왔으며, 현재는 학업과 골프의 균형을 통한 미국 대학 진학·투어 진출 로드맵 설계를 핵심으로 합니다. 2026년 7–9월에는 중국 광저우 주니어 대표팀의 퍼포먼스·데이터 분석을 총괄했습니다.

35년	20명+	7명
선수·지도 경력	투어 프로 지도	미국 대학 진학 지도

미국 대학 진학 로드맵 · 생체역학 · 데이터 분석 · 부상 방지 기능 트레이닝 · 숏게임 · 퍼팅 분석 · 한국어 · 영어

CAREER

주요 경력

- 2014–현재 JHGI 투어선수 아카데미 원장
- 2026.7–9 중국 광저우 주니어 대표팀 퍼포먼스·데이터 분석 총괄
- 2017–2023 USGA 대회 준비·서머 엘리트 프로그램 디렉터
- 2016–2019 호주 빅토리아주 대표팀 기술 어드바이저
- 2014–2020 CJ 기업 골프팀 데이터 분석 센터장
- 2007–2014 미 AJGA 주니어 아카데미 디렉터
- 2008–2012 경기도 여자 골프 대표팀 감독
- 1997–2000 코올라우 골프클럽(하와이) 헤드프로

EDUCATION · ACTIVITY

학력 · 활동

- 1998 미 PGA Section Class Member
- 1994–1999 샌디에이고 골프 대학원 마스터 티칭
- 1988–1992 하와이 주립대(마노아) 경영학
- 2026 저서 『골프, 의도와 반응에 답하다』 출간
- 2018 PGA Tour CJ Cup VIP 클리닉(제이슨 데이) 호스트
- 2011–2017 대한골프운동과학회 세미나 · 회장 역임
- 2012 AJGA 주니어 코칭 세미나 국내 최초 진행

제이한 원장 · 활동

투어 프로와 주니어, 현장에서 쌓은 경험

PGA 투어·아시안투어 선수 지도와 클리닉, 미국 AJGA 주니어 아카데미, 호주·중국 대표팀 기술 자문까지. 해외 주니어 선수가 한국에서 만나는 코치의 현장입니다.



전 세계 랭킹 1위 제이슨 데이와



PGA Tour CJ Cup VIP 클리닉



CJ Cup 클리닉 · 제이슨 데이와 숏게임 시범



PGA 투어 이경훈 프로와



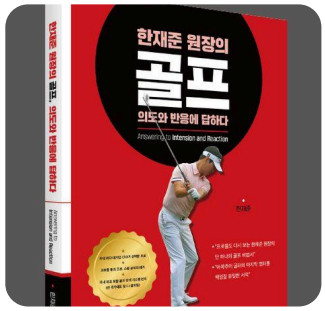
아시안투어 2승 Rattanon Wannasrichan과



아시안투어 우승자 Sadom Kaewkanjana와



전 KPGA 선수 Damian Yi와



저서 『골프, 의도와 반응에 답하다』 (2026)

COACHING PHILOSOPHY

제한된 훈련 시간 안에서 최대 성과

무리한 연습량으로 학업을 희생하거나 부상을 부르는 대신, 분석 장비와 생체역학 데이터로 선수의 현재 상태와 기술적 병목을 객관적으로 진단해 최소한의 시행착오로 효율적인 스윙을 완성합니다. 선수 개개인의 신체 구조와 움직임 밸런스를 분석하는 1:1 맞춤 플랜으로 학업 성적과 대회 성적을 함께 잡습니다.

FOR OVERSEAS JUNIORS

해외 주니어 선수에게 맞춘 코칭

영어·한국어로 직접 코칭하며, 현지 언어 코디네이터가 세션마다 동행합니다. 미국 대학 진학을 목표로 하는 선수에게는 측정 결과를 미국 대학 코치가 보는 기준으로 해석해 다음 단계 로드맵을 제안합니다.

운영 · 진행 절차

문의부터 출국까지, JUNIOR T가 한 창구로 관리합니다

INCLUDED

프로그램 포함 사항

- Play Assessment 측정 및 결과지
- 기간 내 레슨(실내·실외) 및 기능 트레이닝
- 대회 선별 · 참가 신청 · 현장 코칭 동행
- 훈련장·코스 예약 및 이용(그린피 포함 범위는 견적서 명시)
- 숙소·차량 · 공항 픽업 · 현지 언어 코디네이터
- 보호자 프로그램 일정 설계 및 예약 대행
- 종료 후 영상·데이터 리포트 및 후속 온라인 코칭 1회

NOT INCLUDED

별도 사항

- 항공권 · 여행자 보험 · 비자 수수료
- 대회 참가비(실비 정산) · 개인 장비
- 피부과 시술비 등 의료비(의료기관 직접 결제)
- 쇼핑 · 개인 식사 · 선택 관광 비용

프로그램 비용은 기간·인원·시즌·숙소 등급에 따라 별도 견적으로 안내합니다.

진행 절차

단계	내용	담당
1. 문의	희망 기간·인원·선수 연령·현재 실력(스코어·랭킹) 전달	신청자
2. 제안	시즌·기간에 맞는 일정안, 대회 리스트, 견적서 송부 (영업일 5일 이내)	JUNIOR T
3. 사전 진단	선수 스윙 영상·최근 스코어 온라인 검토, 보호자 온라인 미팅	제이한 원장
4. 확정	계약 · 선수별 보호자 정보 등록 · 대회 참가 신청 · 숙소·차량 확정	양측
5. 진행	측정 → 훈련 → 대회 → 결과지, 주간 리포트 공유	JUNIOR T
6. 사후	종합 리포트 · 후속 온라인 코칭 · 다음 시즌 로드맵 제안	JUNIOR T

JUNIOR T는 한국·미국·호주·중국·태국·싱가포르·말레이시아에서 주니어 대회 운영, 전지훈련 캠프, 교류 대회, 미국 대학 진학 컨설팅을 진행해 왔으며, 관계사 골프T(golft.co.kr)가 숙소·차량·현지 운영을 함께 지원합니다.



CONTACT

JUNIOR T

대표이사 양갑대 YK Yang · 원장 제이한(한재준)

이메일 gohappysulskin@gmail.com · Instagram @juniortgolf_official · juniortgolf.com

서울특별시 강남구 강남대로 376 강남8258빌딩 11층