

실전클리닉 & 즐거운 골프

스포츠 주말 섹션에서는 격주로 '실전 클리닉& 즐거운 골프'를 신설, 프로골퍼의 수준높은 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리하고자 합니다. 골프클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

클럽 2개 잡고 스윙연습 '굿 샷' 지름길

근력·밸런스 향상...비거리 증대에 효과
체중 이동·어깨 턴·몸통 회전 익히기 도움



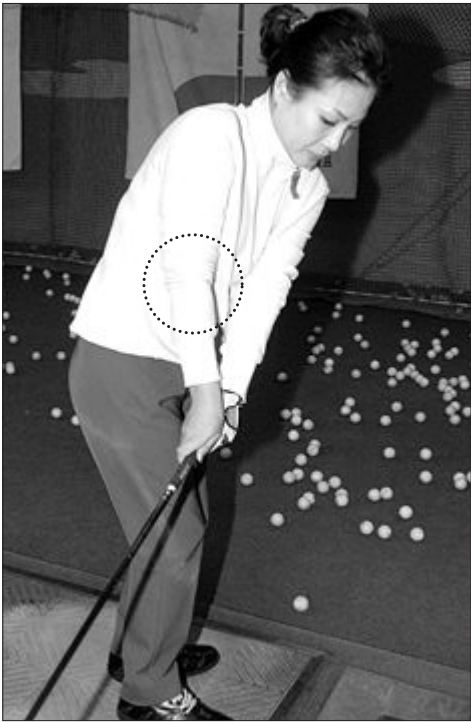
최근 극심한 슬럼프에 허덕이고 있는 '골프여왕' 박세리(29·CJ)가 미국여자프로골프(LPGA)시즌 두번째 무대인 마스터카드를 레이스에 출전했지만 공동 41위에 머물렀다. 다만 박세리는 최종라운드에서 2언더파 70타를 치는 선전을 펼쳐 부활의 실마리를 풀어낸 것으로 기대하고 있다. 박세리는 LPGA통산 9승을 일구며 '스윙 교과서'로 불리울 정도로 정교한 스윙을 자랑했다. 또한 '골프여제' 소렌스탐의 가장 강력한 대항마로서 꼽히기도 했었지만 어느날 찾아온 슬럼프에서 벗어나지 못하고 허덕이고 있다. 이처럼 세계적 명성을 자랑하는 프로골퍼들도 슬럼프에 빠져 페이스를 못찾는데 주말골퍼들이야 말해 무엇하겠는가. 자신의 만족스럽지 못한 샷에 대해 화를 내고 투정을 부리기 전에 볼기를 만끽하며 동반자들과 '즐거는 골프'를 하는 것이 화려한 볼에 필드에 나서는 지혜다. 이번주 골프클리닉을 찾은 박순옥(여·45·광주시 서구 매곡동)씨는 연습을 게을리

하지 않은 5년구력의 80대 중반을 치는 중견골퍼. 박씨는 주 2회 이상은 반드시 연습장을 찾아 샷을 점검하고 있지만 비거리가 늘지 않는데 최근 슬럼프 기미가 보이자 골프클리닉을 노크했다. 박씨의 스윙을 지켜보던 김진철 프로는 오른손 그림의 오류를 지적했다. 박씨는 오른손 엄지가 그림을 누르고 있어 자연스러운 스윙을 방해하고 있었다. 김 프로는 오른손 엄지와 검지사이 V자 홈으로 그림을 잡아야 백스윙과 톱에서 자연스러운 다운스윙이 이어질 수 있다고 말했다. 그림에 대한 점검을 마친 후 김진철 프로는 박씨의 어프로치 샷을 점검했다. 박씨는 어프로치를 할 때 오른손을 왼손과 같이 쥘 때 테이크 백을 하고 있어 정확한 임팩트를 하지 못하고 밀어내는 스윙을 하고 있었다. 김 프로는 어프로치 샷을 할 때는 오른손 관절이 약간 꺾이면서 테이크 백이 일어나야 정확한 임팩트를 가할 수 있다고 설명했다.

80대 중반의 골퍼답게 김 프로의 지적을 교정할 박씨의 얼굴에는 자신의 샷이 나아지고 있다고 자신감이 엿보였다. 박씨는 비거리가 짧아 스트레스를 많이 받고 있다고 이야기 했고, 김 프로는 박씨의 경우 클럽을 팔로 급격하게 들어버리는 데다 어깨 턴이 전혀 이루어 지지 않고 있어 거리 손실을 보고 있다고 진단했다. 김 프로는 박씨가 헤드업을 하지 않으려고 머리를 너무 고정하고 있기 때문에 테이크 백을 할 때 클럽을 충분히 뒤로 밀어주지 못해 어깨 턴 동작을 방해 받고 있다고 말했다. 김 프로는 특히 여성골퍼들 중에는 '머리를 고정해야 한다'는 가르침을 너무 잘 따라(?) 머리 고정 때문에 클럽을 급격히 들어올리는 잘못된 스윙동작을 되풀이 하고 있다고 덧붙였다. 김 프로는 이같은 동작을 개선하기 위해서는 어드레스 자세에서 머리 머리를 우측에 두면 자연스럽게 해결된다고 했다. 이같은 동작을 하기 위해서는 어드레스에서 공의 뒤쪽을 보게 되면

자연스럽게 머리가 우측으로 이동하면서 역 K자 동작이 이뤄진다는 것. 김 프로는 마지막으로 비거리 향상을 위해서는 체중이동과 어깨 턴을 강조했다. 김 프로는 이를 위해 클럽두께를 잡고 스윙하는 연습방법을 제시했다. 클럽 두께를 잡고 스윙을 하게 되면 평소 클럽 무게보다 중량을 느끼기 때문에 급격한 스윙이 이뤄지지 않아 자신의 스윙궤도를 점검할 수 있게 된다. 또 무게로 인해 몸통회전을 느낄 수 있을 뿐 아니라 자신의 어깨 턴이 어느정도 이루어지고 있는지 확인할 수 있다고 말했다. 김 프로는 여성골퍼들은 짧은 비거리로 인해 많은 고민을 하고 있지만 체중이동과 몸통회전, 어깨 턴을 연습하면 좋은 결과를 얻을 수 있다고 강조했다. 김 프로는 "항상 슬럼프에 빠지면 그림-어드레스-테이크 백-톱-다운스윙 등 가장 기본적인 것들을 점검하는 버릇을 들여야 한다"며 "연습장에서 클럽두께를 가지고 스윙연습을 하면 비거리 증대와 어깨 턴, 몸통회전을 느낄 수 있어 좋은 효과를 얻을 수 있다"고 강조했다. /최현희기자 lion@kwangju.co.kr 사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 김진철 <송원대학 겸임교수>



테이크 백에서 오른손 관절이 약간 접혀야 하는데 반듯이 펴져 있어 클럽을 급격하게 들어버리고 밀어치는 박순옥씨의 잘못된 스윙.



그림을 짤 때 오른손을 가볍게 대기만 하는데 오른손 엄지가 클럽을 지탱하고 있어 자연스러운 스윙을 방해 받고 있는 박순옥씨의 잘못된 오른손 그림.



오른손 힘을 빼고 부드럽고 편한 스윙을 위해서는 오른손 엄지와 검지 V자 홈으로 클럽을 잡아야 한다. 검지는 권총을 쏘듯이 잡아야 견고한 그림을 만들 수 있다.



오른손 힘을 빼고 부드럽고 편한 스윙을 위해서는 오른손 엄지와 검지 V자 홈으로 클럽을 잡아야 한다. 검지는 권총을 쏘듯이 잡아야 견고한 그림을 만들 수 있다.

당선확신!!
한국정치지도자연수원
신거관보, 선거전략, 원로작성, 유세기획, TV출연
한국정치지도자연수원
전화: 02-636-6523-4
117-603-6524

최첨단 시설이 겸비된 사무실을 저렴하게 빌려드립니다
연우개발 행정관리사무소
117-601-4111

전통의 맥을 이어가는 담양한과에서
시제·제사상음
차려드립니다
담양한과
117-383-8283

경동 전기보일러·온수기
보일러+온수기(16평기준) 148만원
삼우상사
117-220-4242