사계절 푸르른 양잔디와 함께…
HAMPYEONG DYNASTY COUNTRY CLUB
주중 비회원 예약 및 5인 PLAY 가능
전남 함평군 학교면 곡창리 산6-21
TEL.(061)320-7800 예약문의 (061)320-7700,7777

■ 최경주가 말하는 '주니어 골퍼 성공 5계명'

"연습 중 느낀 점 반드시 메모하라"

최경주가 PGA, LPGA 진출을 꿈꾸는 국내 골프 주니어들에게 그 꿈을 이루기 위한 5가지 방법을 조언했다.

첫째. 연습은 실전처럼 집중하라.

연습장에서 공 칠때 자꾸 말을 하는 사람이 있다.

골프는 머리로 치는 것이 아니라 가슴과 근육에 입력된 메모리로 치는 것이다. 말을 하는 순간 이 모든 것이 깨진다. 연습장에서는 자신의 자세와 목적(어느 방향, 거리로 칠 것인지)만 생각해라.

옆사람이 잘 치는 것 같으면 멈추고 지켜보는 골퍼들이 있는데 이는 집중력이 없는 것이다.

하루에 100개, 200개를 치는게 중요한 게 아니다. 공 10개를 치더라도 어느 공은 어떻게 잘 쳤고 어느 공은 어떻게 못 쳤는지를 스스로가 알아야만 발전이 있다.

둘째. 스윙은 단순하게 하라.

많은 주니어 골퍼들이 스윙을 너무 자세 위주로 연습을 하는 경향이 있다. 스윙은 단순히 몸이 돌아가는 것이다. 너무 어렵게 생각하는데 복잡하게 생각하지 말라. 자신의 리듬을 만들어라. 모든 스윙은 2초내에 일정하게 하는 게 중요하다.

셋째. 하루 4시간 이상 꾸준히 연습하라.

나는 밤이 새도록 24시간 골프 연습을 한 적이 있다. 피곤해서 다음날은 3시간을 자고 연습을 했는데 그래도 조금 피곤했다. 그래서 5시간 자고 하니까 딱 좋더라. 그 후로 5시간만 잤고 어느 순간 PGA 우승컵을 들고 있었다.

골프도 공부와 마찬가지다. 일단 날이 새도록 해보고 3시간 자고 해봐라. 또 8시간, 9시간 자고 해봐라. 만약 잠을 많이 자야만 안 피곤하고 공이 잘 쳐진다면 프로 골퍼의 꿈을 포기해라. 이는 정신력의 문제다. 자신의 목표가 세계적 선수라면 피곤하지 않아야 한다.

넷째. 연습후 메모하고 하루를 정리하라.

그날 하루의 연습 결과와 부족한 점 등을 메모해야 한다. 연습 도중 잘 된 점과 안된 점을 메모하고 잠들기 전까지 머릿속으로 생각해야 한다. 습관이 되면 실전에서 실력으로 나타난다.

다섯째. 무조건 잘 먹고 잘 자라.

세계적인 선수가 되기 위해서는 지금부터 무슨 음식이든 잘 먹고 잘 소화하는 습관을 길러야 한다.

외국에 나가서 잘 먹지 못하거나 배탈이 나면 그 경기는 진 것이나 다름없다.

또 잘 자야한다. 어떤 상황에서든 머리만 대면 잘 수 있는 습관을 길러라. 잠자리가 바뀌었다고 잠을 설친다면 세계적인 골퍼라는 꿈은 버려야한다.

/완도=박진표·정은조 기자lucky@kwangju.co.kr

최경주가 조언하는 주니어 골퍼 성공 5계명

1. 연습은 실전처럼 집중하라
2. 스윙은 단순하게 하라
3. 하루 4시간 이상 꾸준히 연습하라
4. 연습 후 메모하고 하루를 정리하라
5. 무조건 잘 먹고 잘 자라

지난달 29일 완도를 방문한 최경주가 함평 골프고 선수들을 대상으로 즉석 레슨을 하고 있다.

/완도=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

김미현이 지난달 30일 열린 미 LPGA 진오픈 3라운드 10번홀에서 퍼팅을 한뒤 홀컵에 공이 들어가기를 바라는 동작을 취하고 있다. /AP=연합뉴스

김미현 "정상이 보인다"

11언더 단독 선두 미야자토에 3타차

LPGA 진클럽스 3R

김미현(29·KTF)이 미국여자프로골프(LPGA) 투어에서 4년만에 찾아온 우승 기회에 한 발짝 더 다가섰다.

김미현은 지난달 30일(한국시간) 미국 플로리다주 올랜도 리유니온리조트골프장(파72·6 천531야드)에서 열린 LPGA 투어 진클럽스앤드리조트오픈 3라운드에서 버디 4개와 보기 1개로 3언더파 69타를 쳐 합계 11언더파 205타로 단독 선두에 나섰다.

일본의 '아이짱' 미야자토 아이가 합계 8언더파 208타로 김미현에 3타 뒤진 2위에 올라 마지막날 챔피언조에 합류했다.

김미현의 강력한 경쟁자였던 로레나 오초아(멕시코)는 이날 3타를 잃어 합계 4언더파 212타로 6위로 처졌다.

김초롱(22)이 이날 3타를 줄이면서 합계 6언더파 210타로 3위까지 도약해 김미현, 미야자토와 챔피언조에 합류했다.

신인왕 후보인 이선화(20·CJ)는 이븐파 72타를 쳐 합계 5언더파 211타로 카리 웹(호주)과 공동 4위를 유지했다.

'골프 여제' 안니카 소렌스탐(스웨덴)은 2타를 잃어 합계 이븐파 216타로 공동 15위까지 처져 우승권에서는 멀어졌다.

박세리(29·CJ)도 공동 15위지만 전날 공동 33위에서 순위를 절반 이상 끌어올린 성적. 박세리는 우승까지 바라보기는 힘든다 해도 톱10 진입 가능성은 충분히 남겼다.

석종율 4년만에 우승

매경오픈골프 최종

프로 10년차 석종율(38·캘러웨이·사진)이 국내 골프대회에서 4년만에 처음으로 우승컵을 안았다.

석종율은 30일 경기도 용인 레이크사이드골프장 남코스(파72·7천405야드)에서 열린 GS칼텍스매경오픈 마지막 날 최종 라운드에서 버디만 5개를 솎아내면서 5언더파 67타를 쳐 합계 17언더파 271타로 정상에 올랐다.

이미 경기를 끝낸 브라이언 솔터스(미국)와 17번홀까지 16언더파로 공동 선두를 달리던 석종율은 18번홀(파4)에서 극적인 버디를 낚아 우승했다.

석종율은 2002년 익산오픈 우승에 이은 통산 두 번째 우승컵을 거머쥐면서 상금 1억2천만원을 챙겼다. /최재호기자 lion@

■ 최경주 부인 김현정씨 "힘들어할 땐 희망적인 구절 찾아 얘기해줘요"

모든 남자의 성공 뒤에는 현명한 아내가 있다고 한다. 역도 선수로 출발, 세계적 골퍼로 우뚝 선 최경주 선수도 마찬가지다.

아내 김현정씨(35·사진)의 묵묵하고 조용한 내조가 없었다면 그의 성공도 힘들었을 것이다.

지난달 29일 남편 최경주와 함께 완도를 찾은 현정씨에게 내조법을 물어봤다.

의외로 간단했다. 기쁠때는 함께 기뻐해 주고 힘들때는 그냥 옆에서 지켜본다는 것.

현정씨는 차분한 내조만큼이나 언론 노출도 극히 꺼려하는 성격이다. 그래서 다른 유명 스포츠 선수들의 아내처럼 그의 모습을 언론을 통해 보긴 힘들다.

광주일보와 단독 인터뷰에서 현정씨는 어렵게 말을 꺼냈다.

현정씨는 내조법을 묻는 질문에 "가끔씩 남편이 힘들어 할 때가 있다. 그럴때는 꼬치꼬치 묻지않고 그가 좋아하는 한국 음식을 만들어 준다" 고 말했다.

그래도 남편이 힘들어하면 "긍정의 힘 등 좋은 책에서 희망적인 구절을 찾아내 남편에게 얘기해 준다. 그러면 남편의 표정이 밝아지고 모든 것이 좋아진다" 고 덧붙였다.

현정씨는 또 이날 함께 온 "아들 호준(9)과 강준(3), 딸 신영(4) 등 2남 1녀가 자신과 최경주에게는 어려움을 극복하는 가장 큰 힘"이라고 말했다. 자녀를 더 낳을 계획을 묻는 질문에는 "글쎄요, 가능하다면요, 아뇨 생각 좀 해봐야죠" 라며 수줍게 웃음을 띄었다.

최경주의 골프 인생에서 아내를 빼놓을 수 없다.

연습생 시절 최경주는 지인의 소개로 단국대 법학과에 재학중이던 아내를 만나 한눈에 반했다고 한다.

당시 아내 쪽 집안의 반대에 부딪혔고 프로테스트에 합격하면 허락하겠다는 답변을 들었다. 결국 최경주는 그 목표를 이뤄 96년에 결혼했다. 그리고 2000년 미국 PGA에 진출했다.

최경주의 기부인생도 아내 현정씨의 제안으로 시작됐다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr