실전클리닉 & 즐거운 골프

주말판 광주일보 '스포츠'에서는 격주로 '실전 클리닉& 즐거운 골프'를 싣고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의 하시기 바랍니다.

두발 모으고 반스윙하면 임팩트 감각 "확실"

지나치게 머리고정하면 어깨턴 방해·오버스윙 유발
드라이버 샷, 테이크 백할때 길게 빼야 슬라이스 막아

재미교포 킴벌리 김(15)이 100년이 넘는 전통을 자랑하는 미국여자아마추어골프선수권대회에서 최연소 챔피언에 등극하는 기염을 토했다.

하와이 태생의 킴벌리 김은 지난 14일 미국 오리건주에서 36홀매치 플레이 방식으로 열린 US여자아마추어골프선수권대회 결승서 독일의 카타리아 샬렌베르크를 꺾고 우승을 일궜다. 만 15세의 나이로 최연소 우승이라는 기록을 경신한 것이다.

이렇듯 훌륭한 후배들이 뒤를 받쳐주기 때문에 LPGA 무대에서 한국여인들의 위상은 날로 높아가고 있다. LPGA 대회 우승권에는 항상 한국낭자들이 거론된다.

이같은 결과에는 조기교육의 열기가 단단히 한 몫을 하고 있다. 어렸을 적부터 골프에 대한 이해와 적응력을 키워 LPGA무대로 진출하기 때문이다.

다른 운동도 마찬가지 겠지만 골프는 특히 '근육기억 운동'이기 때문에 유연성과 이해력이 풍부한 어렸을 적부터 하는 것이 유리하다는 것이 전문가들의 견해다. 주말골퍼들도 마찬가지. 골프 입문을 망설이는 예비 골퍼들은 기왕 골프를 하려면 유연성과 체력이 저하돼기 전에 하루라도 빨리 시작하는 것이 싱글이나 로우 핸디골퍼가 되는 길임을 명심해야 한다.

이번주 골프클리닉은 45세의 헤어디자이너인 지천권(동구 계림동)씨가 찾았다. 5년 경력에 보기플레이를 하는 지씨는 최근 사업상 5개월 정도 클럽을 잡지 못해 모든 샷이 엉망이 됐다며 용기를 냈다.

김진철 프로는 지씨의 어프로치부터 살펴보았다. 지 씨는 어프로치 어드레스에서 오른발에 체중을 싣고 타켓을 향해 너무 오픈돼 있어 불안한 자세를 연출했다.

김 프로는 어프로치에서 가장 중요한 것은 타켓 방향과 90도가 되게 선 다음 왼발을 뒤로 약간 뺀 뒤 오픈하고 체중을 왼발에 두는 것을 항상 기억해야 한다고 말했다. 그래야만 체중이동을 하지 않고 정확한 샷을 할 수 있게 된다는 것. 또 지 씨는 클럽페이스를 너무 닫아버리기 때문에 정확한 거리를 보내지 못하는 등 거리 조절에 어려움을 겪는다고 말했다. 김 프로는 피칭이나 샌드의 페이스를 열고 깎아치는 어프로치 샷을 권했다. 그래야만 그린위에서 공이 구르는 거리를 줄일 수 있게 되고 정확한 어프로치를 할 수 있다고 설명했다.

지 씨는 체중을 왼발에 두고 페이스를 열고 하는 스윙에 대해 처음에는 적응을 하지 못했으나 10여분이 지나자 예전의 감각을 회복하면서 어프로치에 대한 자신감을 갖게 됐다.

김 프로는 지씨의 어프로치 감각이 살아나자 7번 아이언 스윙을 주문했다. 지 씨의 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 어깨턴과 톱에서 손목이 풀어지는 두가지를 지적했다.

지 씨는 머리를 지나치게 고정하려다 어깨턴을 방해받고 있었으며 어깨 턴이 이뤄지지 않자 톱에서 오버스윙이 일어나 손목이 풀어지는 동작을 유발하고 있었다.

김 프로는 이러한 동작을 바로 잡기 위해 어드레스에서 머리를 약간 오른쪽으로 옮기고 시선은 공 뒤쪽을 보도록 했다. 그리고 역K자 모양이 되도록 어드레스를 수정했다. 지 씨의 어깨 턴이 이뤄지게 돼자 김 프로는 그립을 교정했다. 김 프로는 대부분 아마추어들이 위크그립을 많이 잡고 있는데 최근 스트롱그립이 대세이며 이 그립을 잡게됨으로써 보다 강력하고 힘이 실린 샷을 할 수 있게 된다고 설명했다.

이러한 교정에도 불구 하고 지씨의 스윙이 좀처럼 개선되지 않자 김프로는 두발을 모으고 팔로만 임팩트를 하는 '반스윙'을 하도록 했다. 반스윙을 하면서 임팩트 감각을 찾게된 지 씨는 자연스럽게 정상적인 스윙에서 보다 향상된 스윙감각을 갖게 됐다.

김 프로는 지 씨에게 어드레스에서 코킹을 먼저 한 다음 톱 자세를 만드는 것이 아마추어들에게는 도움이 된다고 지적했다. 특히 아이언 샷이나 드라이버 샷 모두 다운스윙에서 오른팔이 자신의 오른쪽 골반에 닿을 듯이 몸 중심에 붙여서 샷을 해야 만 체중이 실리고 정확한 샷을 할 수 있다고 말했다.

아이언 샷에 대한 감각을 익힌 지씨는 드라이버 샷에 대한 자문도 구했다.

김 프로는 지 씨가 어드레스에서 드라이버를 급격하게 들어버리기 때문에 슬라이스가 나거나 왼쪽으로 감기는 풀샷이 발생한다며 어드레스에서 테이크백을 할 때 드라이버를 길게 빼면서 어깨 턴이 되도록 해야만 슬라이스나 감기는 샷을 방지할 수 있다고 지적했다.

김 프로는 골프 스윙은 원을 크게 그리면 그릴 수록 비거리를 얻을 수 있다는 것을 명심하고 원을 크게 그리는 스윙을 구사하는 것이 유리하다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
사진=/나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 〈송원대학 겸임교수〉

▲드라이버를 어깨에 매는 지씨의 잘못된 톱자세(위)와 코킹과 어깨턴을 통해 왼팔이 쭉 펴진 자연스러운 톱자세(아래).

▲정확한 거리를 확보하기 위한 어프로치를 위해서는 클럽페이스를 닫지(위) 말고 열어야 한다.(아래)

▲두발을 모으고 반스윙을 하는 것은 오랜만에 연습장을 찾았을 때 스윙감각과 임팩트 감각을 찾을 수 있는 적절한 연습방법이다.

▲오른발에 체중이 걸려있으며 왼발이 너무 오픈된 잘못된 어프로치 자세.

▲김진철 프로가 클럽을 릴리스 하지 않고 그대로 밀어올리는 어프로치 자세를 지도하고 있다.

광주일보 작은만남 큰 기쁨
친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 — 본사 시판부(062)222-8111

(주)명설차
순천 송광면 신평리 송광사입구
문화를 심는 기업'(주)명설차 상담을 환영합니다'
대표 김동원
☎(016)682-1945

놀부집황아리갈비
매곡동 삼성APT건너편
황아리갈비,갈비찜,모듬구이,황아리삼겹살
정성을 다하여 모시겠습니다
☎(062)573-9280

(주)현대종합상조호남본부
중흥동 현대백화점맞은편 3층
장례서비스 회원수시모집,금호생명업무제휴
현대홈쇼핑 TV광고방송
☎(062)524-3740

축산사랑화동점
☎(062)226-6060

영암독천낙지골
두암동 DC마트와 두암타운 빅마트사이
갈낙탕,연포탕,낙지볶음,낙지초무침,탕탕비빔밥
낙지비빔밥,산낙지,세발낙지 단체손님예약환영
☎(062)264-5566

웅진코웨이용봉지국
중흥동 광주역앞 한국시멘트빌딩2층
웅진코웨이코디 주부사원수시모집(45세이하)
월급여150만+∝, 차량소지자에 한함
☎(062)525-0138

아주컨테이너
도천동 340-1번지 뽀빠이주유소앞
중고고기매입, 주문제작 임대전문
☎(062)955-4100

한방솔잎삼계탕전문점
운암동 삼호APT정문앞 2층
한방솔잎 삼계탕전문점
대표 김경인
☎(062)529-9944

대산종합기업
광산구 신창동 신창교회옆
대표 김덕기
☎(062)959-3777

깨순이김밥롯데점
북동 롯데백화점건너편
김밥,돈까스,각종식사류,분식,냉면,콩물국수
대표 이강호
☎(062)521-2580

최고루
문흥동
☎(062)263-1116

매곡흑염소
매곡동 삼익APT3차앞
대표 김재선
☎(062)573-1092

아름다운한의원
두암동 미라보사거리
원장 김민철
☎(062)268-7975

천원세상-다있네!!
쌍촌동 한국병원뒤
골~라 사는 즐거움이 있다
고품질의 모든 물건이 1,000원
☎(062)373-1035

미식가
대표 오미혜
☎(061)834-3777

한우농가
화순읍 일심리 보석랜드1층
한우의 모든 것. 홀서빙 직원구함
☎(061)374-0092

우정스포츠학원
광주역 한빛교회앞
원장 송민희
☎(062)521-9747

KTF디딤넷
중흥동 광주역앞 한국시멘트빌딩3층
☎(0505)608-1001

약산철학원
양산동 우체국옆
☎(062)574-2338

왕자관
농성동 642-2번지
☎(062)368-0840

에덴공인중개사
일곡동 일신초등학교앞
각종 부동산컨설팅, 상담전문
☎(010)7288-4351

연산반점
쌍촌동 한국병원뒤
대표 이기수
☎(062)385-1588

현대웰빙식당
각화동 무등파크맨션 정문앞
생고기전문점
대표 배승만
☎(062)268-8178

한솔회마트
고흥군 읍 서문리 축산농협옆
대표 김종균
☎(061)832-2661

목포간병센터
☎(061)274-3369

두레정
삼겹살, 삼계탕, 오리로스전문
☎(062)251-1353

한국댄스스포츠스쿨
대표 주병규
☎(062)526-3950

다종아깐풍기전문점
양산동 시장통
탕수육, 깐풍기전문점
대표 김혜경
☎(062)572-0079

대감청국장
대표 조이순
☎(062)514-9233

광제당한약국
봉선동 포스코APT앞
대표 김혜성
☎(010)9477-4063

대흥회관
일등급 한우,낙지요리 전문점
대표 김호대
☎(062)265-5677

연산반점
쌍촌동 한국병원뒤
대표 이기수
☎(062)381-5910

무영쌈밥정식
목포 상동 청풍명월옆
정성을 다하여 모시겠습니다
대표 임수진
☎(061)284-3836

24시통뼈감자탕·찜
대표 김민정
☎(062)384-0073

돈사랑
생삼겹, 뼈감자탕전문
대표 김명희
☎(062)225-1548

부동산114
토지,건물,상가 임대및 매매전문
각종부동산 컨설팅상담환영
☎(062)511-1533

(주)재원건설인력대기소
대표 김용균
☎(062)222-2599

봉선골장닭
봉선동 봉선주유소옆
친절히 모시겠습니다
☎(062)651-0807

맛고을청둥오리전문점
화정1동 농협뒤 먹자골목
집들이, 계모임, 친척모임
대표 황화자
☎(062)375-1127

화석시대돌판구이
진월동 우리은행건너
점심 : 쌈밥전문, 저녁 : 생삼겹전문
대표 문한성
☎(062)676-2340

유영렬동양화화실
대표 유영렬
☎(011)606-8811

요셉건강원
목포 산정동 구)자유시장후문
☎(061)242-9584

키토산전문지사
우산동 통신고건너편
당신에 불만족한 건강과 몸매를 수(水), 경락으로 느껴보세요
☎(062)531-1778

늘조은맛!
주월동 송림맨션앞
국내산 생삼겹, 생목살전문
대표 강남은
☎(062)673-0776

백제의뜰
중흥동 현대백화점맞은편
☎(062)529-5288

진승주방가구
대표 최덕진
☎(062)234-9991

가든뷰티랜드
계림동 광고에서 구역사거리중간
미용재료,화장품일체
친절하게 모시겠습니다.
☎(062)224-8858

옛날양동시장통닭
☎(062)266-9229

사랑방송정시장점
송정동 국민은행4거리
대표 강영완
☎(062)942-2916

한국석재산업
석축,석공사,건축석,석물,납골묘 전문
대표 심성식
☎(062)953-4141