

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.

다운스윙때 팔·몸 간격, 주먹 한개 정도가 적당



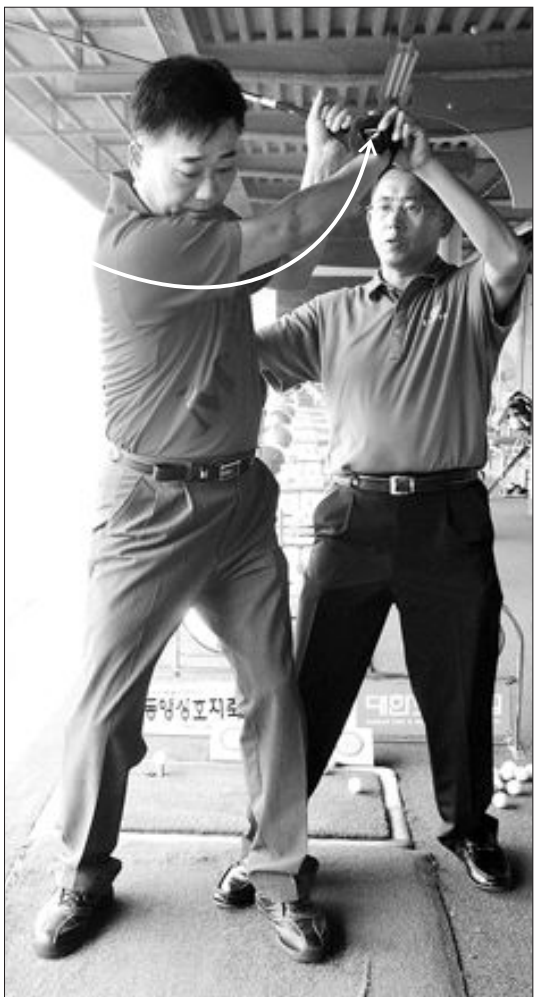
'골프황제' 타이거우즈(미국)가 지난 28일 끝난 월드골프챔피언십 시리즈 브리지 스톤인비테이셔널을 제패, 4개대회 연속 우승의 전기를 세웠다. 특히 우즈는 마지막날 스튜어트 싱크와 동타를 이룬 뒤 연장 네번째 홀에서 버디를 잡아내며 싱크를 제치고 우승, 연장 불패의 신화를 이뤘다. 반면 PGA투어 웬디 우승이 가능했던 이지 최종라운드에서 스윙퍼인십에서 영(21·하이마트)은 오초아(멕시코)에 밀려 어렵게 준우승에 머물렀다. 이지영은 이글까지 기록하며 우승을 눈앞에 뒀는데 마지막 마무리 부족으로 우승을 놓쳐 아쉬움을 남겼다. 이같은 결과를 보고 골퍼들은 많은 것을 느낄 수 있다. 흔히 골퍼는 멘탈(정신)계인이라는 골프 격언을 여실히 증명하고 있기 때문이다. 우즈는 연장전에 돌입하면 집중력이 높아지고 승부

모든 스윙 클럽 끝부분으로 리드해야 슬라이스 막아 어프로치, 가벼운 어깨턴 이뤄져야 정확한 샷 유지

에 대한 강한 의지가 생겨 '역전 불패'라는 니 네임을 얻었지만 이지영은 승부에 대한 중압감을 이기지 못하고 어렵게 준우승에 머물렀다. 자신감을 가지고 연습장에서처럼 부담없는 스윙을 할 수 있을 때 주말 골퍼들도 스코어는 물론 재미 있는 골프를 즐길 수 있음을 명심해야 한다. 이번주 골프클리닉은 구력 9년에 보기플레이어인 왼손골퍼 장기배(46)씨가 노크를 했다. PGA에는 필 미켈슨이나 마이크 웨어 등 상위에 속하는 왼손골퍼들이 많지만 국내에는 연습장 여건 등 여러가지 환경조성이 안돼 왼손골퍼들이 흔치 않은 상황이다. 따라서 이번 골프클리닉은 왼손잡이 골퍼들에게 많은 도움이 될 것으로 기대한다. 특히 장씨는 연습장에서 타석이 없는 등 여러가지

어려운 1997년부터 오른손으로 골프를 쳤으나 섬세함과 정교함을 살리지 못해 지난해 큰 맘 먹고 왼손 골퍼의 자기 모습을 찾았다. 김진철 프로는 국내 여건상 왼손골퍼들이 연습이나 게임하기가 쉽지 않아 대부분 오른손으로 골프를 쳤는데 정교함이나 자신의 스윙을 살리지 못하기 때문에 왼손으로 골프를 할 수 있도록 해야 한다고 강조했다. 장 씨는 어프로치 어드레스에서 오른쪽 어깨가 턱이 돼야 하지만 팔로만 테이크 백을 하기 때문에 코킹이 발생하지 않아 부드러운 스윙을 방해하고 있었다. 김 프로는 어프로치에서 가벼운 어깨턴만 해줘도 훨씬 부드러운 스윙을 할 수 있는데 주말 골퍼들이 대부분 어프로치는 팔로만 하는 것으로 이해하고 있다고 지적했다. 보기플레이어 답게 장 씨는 어깨턴이 이뤄지면 정확하고 부드러운 스윙을 갖게 됐다. 어프로치에 대한 자신감을 갖게 된 장씨는 아이언 샷과 드라이버에 대한 조연을 부탁했다. 장씨의 아이언 샷과 드라이버 샷을 지켜보던 김 프로는 장씨가 다운스윙시 헤드가 풀려서 내려오기 때문에 슬라이스가 발생한다고 지적했다. 또한 다운 스윙시 팔이 몸에서 너무 멀리 떨어져서 스윙이 부정확하고 슬라이스의 원인이 된다고 조언했다.

장 씨는 다운스윙시 클럽끝부분이 먼저 내려오는 동작을 이해하지 못했으나 10여분이 지나지 않아 다운스윙의 원리를 이해하게 됐다. 다운스윙이 클럽 끝부분부터 이뤄지면서 훨씬 부드러운 타구감과 정확성을 갖게 된 장씨는 몸에 붙어서 스윙을 하는 동작을 연습하면서 "이렇게 쉬운 방법이 있었는데 몰랐다"며 즐거움을 감추지 못했다. 김 프로는 드라이버 역시 다운스윙시 클럽 끝부분이 리드해야 한다는 점과 팔과 몸 간격이 주먹 한개 ~ 한개 반 정도의 간격을 유지하며 스윙이 이뤄져야 한다는 점을 강조했다. 장씨는 스윙에 대해 너무 많은 생각을 하다보면 어드레스 이후 동작이 많이 흐트러지는 것을 느꼈었는데 골프클리닉을 받은 후 원리를 이해하게 돼 스윙에 대한 자신감을 갖게 됐다고 말했다. 김 프로는 연습장에서 잘 되던 스윙이 필드에서 사라져 버린 이유는 첫째 일관된 스윙을 하지 못하고 둘째, 자신감이 사라졌기 때문이라고 말했다. 특히 OB가 발생하면 어떻게 할까 하는 의구심이 자신의 스윙을 망치는 첫번째 원인이라며 자신있는 스윙으로 OB가 발생한 것보다는 자신있는 스윙을 한 후 OB가 발생하면 자신의 스윙은 남는 것이기 때문에 다음 홀에서 좋은 샷을 할 수 있는 여건이 된다고 말했다. 김 프로는 결과에 연연하기 보다 연습한 대로 자신의 스윙을 한다면 필드에서도 좋은 결과를 얻을 수 있다는 점을 명심하고 '자신있는 골프'를 즐겨야 한다고 말했다.



▲어프로치 다운스윙도 클럽 끝 부분부터 내려와야 정확하고 부드러운 타구감을 가질 수 있다.

▲ 테이크 백에서 어깨턴이 부족해 팔로만 치는 잘못된 자세(왼쪽)와 어깨턴을 통한 몸통회전이 이뤄진 수정된 자세(오른쪽).

▲다운스윙시 팔과 몸 간격이 너무 먼 잘못된 자세(왼쪽)와 주먹 한개~한개 반 정도의 올바른 간격(오른쪽).

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

지도 = 프로골퍼 김진철 <숭원대학 겸임교수>

Advertisement for 'Small Meeting Big Opportunity' (작은 만남 큰 기회) featuring a grid of 40 business listings with contact information for various services and companies in Gwangju.