


실전클리닉 & 즐거운 골프

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

지나친 머리고정 오히려 빠른 스윙 방해



최경주(36·나이키 골프)가 지난 30일 끝난 PGA 크라이슬러챔피언십 골프대회에서 우승하며 내년 투어 카드를 손에 넣었다. 또한 아시아인으로서는 최초로 통산 4승의 금자탑을 세웠다.

최경주는 이번 대회에서 나이키의 사각형 드라이버를 사용해 안정된 비거리와 퍼어웨이 안착률을 보였으며 지난 8월초부터 스윙을 고치는 작업을 통해 우승을 하게 됐다고 말했다.

최경주는 스윙 교정은 8주가 지나야 어느정도 효과가 나온다면 끝없는 노력이 곧 우승으로 이어졌음을 보여줬다. 이에 앞서 열린 LPGA 투어 코오롱-하나은행챔피언십 대회에서 우승한 '열정' 골퍼 홍진주(23·이동수패션)도 지난 겨울 동계훈련을 하면서 스윙을 교정한 것이 올 시즌 2승을 거두는 밑거름이 됐다고 말했다.

이처럼 세계경상에 선 선수들도 항상 자신의 스윙을 점검하고 교정하며 한 걸음씩 성장을 향해 나아가고 있다. 하물며 주말 골퍼들은 어떻겠는가. 일주일에 1~2회 연습장에 서 연습한 후 주말에 필드에 나가 스코어가 좋지 않다고 뒷두리를 하는 것은 어불성설이다. 쉽게 얻어지는 것은 없다. 특히 골프는 '근육 기억운동'이기 때문에 연습을 하지 않으면 좋은 스윙을 가질 수 없다. 연습장에 갈 수 없다면 담요를 깔고 페팅연습을 하거나 어깨 터이나 하체강화 훈련이라도 하면 실전에도 도움이 된다.

이번 주 골프클리닉은 최윤경(여·33·북구 문흥동)씨가 노크를 했다. 1년 구력이지만 필드에 자주 나서지 않아 스코어는 100을 기록하는 초보골퍼.

드라이버 어드레스때 몸과 공의 간격은?

클럽 놓고 손잡이 3분의 1지점 원발 뒷꿈치에 오도록

거리가 나지 않고 볼이 뜨지 않아 도움을 청했다. 어프로치를 지켜보던 김 프로는 최 씨의 어드레스로부터 교정에 들어갔다. 최씨는 어드레스의 기본인 핸드퍼스트와 원발에 체중이 실리지 않아 공이 뜨지 않는 데다 정확성이 떨어졌다.

김 프로는 어프로치의 공식은 핸드퍼스트와 원발에 체중을 싣고 공은 오른발에 놓는것이라고 강조했다. 특히 날씨가 추워지면서 잔디가 젊어졌기 때문에 그린 주변에서 리너너프로치를 사용해야 하는데 이같은 어프로치 공식을 철저히 지켜야 한다고 말했다.

김 프로는 어프로치에서 핸드퍼스트가 되지 않으면 클럽 헤드로 공을 파울리게 돼 정확성이 떨어지고 뒷땅동 미스샷의 원인이 된다고 설명했다.

10여분이 지나지 않아 최씨의 어프로치 샷은 부드럽고 정확한 스윙을 갖게 됐다. 기분이 좋아진 최씨는 7번 아이언 샷에 대한 점검을 부탁했다.

최씨의 스윙을 지켜보던 김 프로는 어깨인이 되지 않고, 머리가 어드레스부터 스윙때까지 일관되게 고정돼 있어 강하고 빠른 스윙을 방해하고 있다고 지적했다.

김 프로는 아마추어 골퍼들, 특히 여성 골퍼들은

처음 교습을 받을 때 '머리를 고정해라'는 지도를 천금처럼 여기고 있어 자신의 스윙을 방해 하고 있다고 말했다.

김 프로는 물론 머리 고정은 지켜져야 하지만 어드레스에서 공의 뒤틀림을 보고, 스윙을 할 때 자연스럽게 움직였다가 다시 고정되는 자세를 취해야만 체중이 동과 어깨인이 이뤄진다고 말했다.

김 프로의 지적을 받은 최 씨는 처음에는 머리 고정에 대한 이해가 엉길려 샷의 중심을 잡지 못했으나 연습을 통해 머리고정에 대한 고정관념을 버리자 웰씬 편한 스윙을 구사하게 됐다.

또한 김 프로는 머리를 지나치게 고정시키고 있어 어깨 터이 되지 않고, 다운스윙에서도 클럽헤드가 먼저 풀리는 악순환을 되풀이 하게 된다고 말했다.

원리를 이해하게 된 최 씨는 부드러운 어깨 터과 다운스윙에서 클럽손잡이가 먼저 내려오는 스윙을 하게 됐다. 김 프로는 최 씨가 유연성이 뛰어나고 이해력이 좋아 단 시간에 좋은 스윙을 하게 됐다고 칭찬을 아끼지 않았다.

한 가지라도 더 배워가려는 최씨는 김 프로에게 우드와 드라이버에 대한 조언도 부탁했다. 최씨는 드라



이버 어드레스에서 몸과 공의 올 바른 간격을 물었다. 김 프로는 연습장에서 공에 드라이버 헤드를 놓고 클럽 손잡이 3분의 1지점에 원발 뒷꿈치가 오도록 하는 것이 가장 이상적인 간격이라고 설명했다.

어슴프레 알고 있던 최씨는 김 프로의 설명에 확신을 갖고 자신감 넘친 스윙을 했고, 결과는 '굿샷'으로 이어졌다.

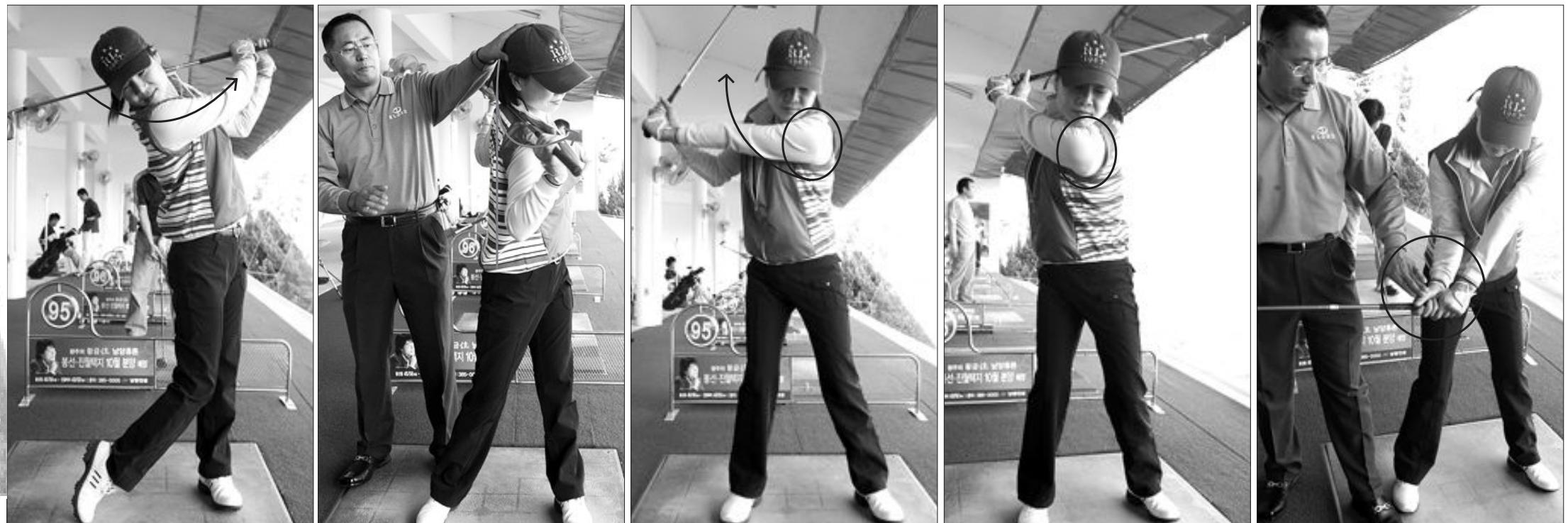
김 프로는 여성들의 경우 힘이 없기 때문에 그저 공을 맞추려고만 하는데 이같은 스윙은 결코 발전을 가져올 수 없기 때문에 빠른 스윙과 강한 임팩트를 낼 수 있도록 연습장에서 강한 스윙연습을 해야 한다고 강조했다.

이를 위해서는 다운스윙에서 임팩트까지 스윙 스피드를 늦추지 않고 그대로 지나간다는 생각으로 스윙을 하면 된다고 조언했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철 (성희대학 교수)



▲스윙에 따라 자연스럽게 머리를 이동시켜 주면 체중이동과 어깨 터 등이 이뤄져 좋은 스윙을 할 수 있다.

▲잘못된 머리 고정(왼쪽)은 좋은 스윙을 방해한다. 스윙에 따라 자연스럽게 머리를 이동시켜줘야 올바른 스윙을 할 수 있다(오른쪽).

▲지나친 머리 고정으로 어깨 터이 되지 않은 테이크 백(왼쪽)과 어깨 터·체중이동이 이뤄진 올바른 자세.

▲테이크 백은 손목을 중심으로 클럽헤드를 일직선이 되도록 밀어줘야 한다.

작은만남 큰기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 매달사고는 —
본사 시판부(062)222-8111

알 해 외 과 의 원
목포 신안군 김해면 학교리 662-1번지
대표 신재호 ☎(061)717-7583

보성식당
순천 장천동 80-15번지
개장백화점, 맞교점, 서대회, 낙지볶음 ☎(061)745-0498

문화신협양산지소
임시동 현진동 이바밀집 능암암 산한미드제사진 키드제크기상연대
월마트 편의점, 편의점, 직영점 등 A/S점 ☎(062)266-4150

신안새우젓
남구 남성동 539-7번지
새우젓주자로서치젓 순수한 국산만 취급
대표 이순례 ☎(011)9083-1428

천지(天地)
황금동 밀리오레스-편 피레스호텔
한식·한방 전문음식점 단체예약은행
대표 오명숙 ☎(062)226-9084

VERVE JAZZ BAR
용인구 경인로 100번지 2층
제작과 판매하는 재즈바
Beer, Whisky, Wine, Cocktail
대표 오명숙 ☎(062)528-5003

리틀파스어학원
진월동 협진체육관 2층
Little Fox 어학원
원장 이정태 ☎(062)671-0595

진 도 횟 집
목포 수진동 선현회타운
연화체원이 최고의 최선의 서비스
대표 박태호 ☎(061)242-9559

가마골이구풀
순천 장천동 순천시장암골목
대표 정재건 ☎(061)752-9106

무 안 횟 집
두암동 88네이트점간식점 면자골목
풀이우리는 이사고시, 카조로, 낙지오리
자연산 산자작송과, 등탕회개미와 햇연
대표 김정복 ☎(062)267-6262

영화루
두암동 동이시장앞
최고의 맛과 서비스, 신선배당
대표 김장복 ☎(062)263-2018

청량보쌈
두암동 시민바스터널길목 백사장
김자는비김자경, 김경연, 김경숙
대표 오미나 ☎(062)267-7003

코코 바 두 일 집
두암동 라인동신 APT 2층
1세부터 10세까지 즐기고 놀아주는
대표 최유숙 ☎(062)251-6663

대길공인증개사
봉선동 모이마차상가
APT, 상가, 토지, 투자상담
대표 박경순 ☎(062)654-3656

배드민턴스포츠
고통을 끌어리 차이나타운
가정브랜드(미네스 주, 풍모아, 칼루)
리커시풀의류, 서틀, 유니폼 취급
☎(011)9614-9559

황태 골
고통군 남계리 축현면
상가, 무역재래 등 편의점, 생활必需
대표 신영희 ☎(061)834-0660

백제유료작업소
목포 축동동 선창가암
선원마을로 9번지
대표 박수영 ☎(061)245-4472

양산한수학교실
양산 GS자이 APT 및 사거리 3층
수도별 맞춤학습
원장 김용석 ☎(062)572-8209

호남문화사
불암동 111번지
족보관, 간판, 일반인쇄물 전문
대표 오동영 ☎(062)223-8110

e-쁘지 모두알점
구문전면화장실, 화장실, 대형광고
별설 디자인 고급화장실
대표 유희순 ☎(062)282-7978

화이터장터 세고시
주문통 기업행사 및 상인, 지역민
자연산물, 해산물, 꽃, 꽃다발
대표 신복록 ☎(062)876-5691

봉 황 석 유
고통읍 옥화리
신재정, 정화리
고통읍에 배당합니다
대표 유현식·유용
☎(061)834-9559

소문난식당
고문군 서리 태일면 상당동
상간이, 서리, 낙지, 전통음식
대표 조인숙 ☎(061)833-7787

무영쌈밥점식
목포 삼동 성동령면
정성을 다하여 모시겠습니다
대표 임수진 ☎(061)284-3836

월홍기든
영광군 영광읍 대신지구
평화, 오수정, 오수정, 물류, 추어탕
대표 김양열 ☎(061)351-5677

타이어박스
신수동 산수오거리 산수고교
풀이마을 100-100
대표 배순주 ☎(062)263-5999

김금오리(봉주본점)
양산동 베이트포장문
상인동 200-200
대표 김금오리 ☎(062)572-5282

팔 쥐 네 팔 족
임동개자기 가기점맞은편
풀이마을 100-100
대표 김정선 ☎(062)524-0406

(유한회사)농사마트
고통읍 남계리 840-1번지
제작과 배송, 판매
대표 김재우 ☎(061)835-8300

시민 이용원
순천 장천동 시민리
친칠 서비스
대표 이옹석 ☎(061)744-8666

목포우리병원
목포시 동명동 능원암
지보, 산재, 산재 전문병원
대표 양경미 ☎(061)278-7575

해 질 무 령
영광군 영광읍 국립과암
마운데마을, 산수유마을
대표 양경미 ☎(061)353-3885

엑스포타운
화동 전대병원
회사용, 결혼용, 이주용
개업기념, 회감, 칠순기념
대표 김정복 ☎(062)226-4242

낙 지 사 랑
진월동 구박마트동
낙지초무침, 낙지초무침, 치킨초무침
임금정기봉화점, 천원 화장점
대표 김정복 ☎(062)676-5250

24시동빠김자랑·샘
내원동 기아자동차 제2공장
낙지초무침, 낙지초무침, 치킨초무침
임금정기봉화점, 천원 화장점
대표 김정복 ☎(062)384-0073

녹동영성회점
고통군 도동읍 녹동면
동농동 99-1번지
대표 이경희 ☎(061)842-3914

참사랑한의원
목포 신민군 김해면 학교리 663-7번지
대표 나영희 ☎(061)271-5155

요술건강원
목포 신동동 구자유시장점
화성동 100-100
대표 이성표 ☎(061)242-9584

수향촌프
영광군 남천리 일광동도
별장마을
대표 이성표 ☎(061)835-5999

한우골
금호동 사봉동길건너편
마지골목
한우생고, 진문점, 연회식원
대표 고칠순 ☎(062)371-8284

양자강
진월동 한신 APT 상가 2층
증축모리전문
대표 고칠순 ☎(062)671-3080

산그린황토산업
충장로 4100호 금밀빌딩 1005호
황토침대, 황토침대, 부동산
대표 안승연 ☎(017)805-2277

매직터치
종합운동장 100-100
광이동
대표 안승연 ☎(062)855-7282

진도회세고시
두