

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.

비거리 향상 '테이크백' 포인트는?

팔 → 어깨 → 엉덩이 → 무릎 순으로 체중이동



▲허리가 곧게 펴지지 않고 구부정한 잘못된 어드레스(왼쪽)와 허리가 곧게 펴지고, 머리는 공의 뒤쪽을 본채 무릎은 약간 구부린 올바른 어드레스.

2006 도하아시아게임 골프에서 한국이 전종목을 싹쓸이 하며 아시아 최고의 기량을 마음껏 뽐냈다. 김경태가 남자부 개인전과 단체전, 유소연은 여자부 개인전과 단체전을 제패하며 각각 2관왕에 올랐다.

특히 여자부는 우수한 선수들이 조기에 LPGA에 진출하기 때문에 금메달을 기대하지 않았으나 유소연은 일본선수를 누르고 당당히 금메달을 획득했다.

이처럼 한국의 여자골프는 아마·프로를 가리지 않고 세계 최정상에 서 있다. 남자부도 최경주 등 세계적인 선수들이 있지만 여자부에 비해서는 적은 숫자다.

남자부는 PGA무대에서 성공하기란 '나타가 바늘 구멍 들어가기 보다 어렵다'고 표현된다. 하

지만 여자부는 국내 프로무대에서 실력을 닦은 뒤 LPGA무대로 진출한 선수들이 언제든 우승 트로피를 들어 올릴 정도로 실력을 인정받고 있다.

'골프클리닉'에서도 여성골퍼들의 실력 향상을 위해 보다 많은 여성골퍼들의 참여를 유도하고 있다. 이번주 골프클리닉은 주부골퍼인 윤소현(48·서구 금호동)씨가 노크했다.

골프에 입문한 지는 여러해가 지났지만 그동안 골프채를 놓았다가 지난 8월에 다시 골프채를 들었다. 100개 전 후를 치는 윤씨는 일주일에 2~3회 정도 연습장을 찾아 예전의 감각을 되찾기 위해 노력하고 있다.

다운스윙 정점에서 오른손 턱

김진철 프로는 어프로치부터 점점을 시작했다. 윤씨의 어프로치는 정석에서 약간 어긋나 있었다. 김 프로는 항상 강조하지만 어프로치는 핸드퍼스트로 공을 클럽헤드보다 그림 끝으로 만드는 느낌을 갖는 것이 중요하다고 말했다. 이같은 동작을 취하는 이유는 핸드퍼스트를 하지 않을 경우 손목을 쓰게 되기 때문에 정확한 거리조절이나 방향을 취할 수 없기 때문이다.

특히 20~30m 어프로치의 경우 체중이동 이 없는 간결한 스윙으로 올리는 것이 좋은 스코어를 낼 수 있는 비결이라고 강조했다. 연습을 하던 윤씨는 토핑이 나자 "왜 이 같은 동작이 나오게 되느냐"고 물었다. 김 프로는 어프로치가 됐든 기본적인 아이언 샷이 건 헤드로 공을 치려고 하면 아웃에서 인으로 들어오는 스윙이 되든지 아웃에서 아웃으로 빠지는 스윙이 되기 때문에 공을 정확히 맞추지 못해 이같은 미스 샷이 발생한다고 설명했다.

어프로치 샷에 대한 지도가 끝나고 아이언 샷을 지켜보던 김 프로는 어드레스 자세에 대한 교정을 했다. 김 프로는 올바른 어드레스 자세를 취하기 위해서는 클럽을 등에 대고 엉덩이를 뒤로 빼고 무릎을 굽히면 가장 올바른 자세를 취할 수 있다고 말했다. 첫번째 반듯이 서고, 반듯이 선 자세에서 엉덩이를 뒤로 빼고 이 상태에서 무

릎을 약간 굽히는 것이 올바른 어드레스 라는 것. 김 프로는 남자들도 마찬가지지만 여성골퍼들은 힘이 부족하기 때문에 올바른 어드레스를 취하지 않으면 비거리를 늘리는데 어려움을 겪게 된다고 말했다.

윤씨는 예전의 감각을 살려서 정확한 아이언 샷을 보였지만 릴리스를 완전히 하지 않고 내밀어 치기 때문에 슬라이스가 발생했다. 김 프로는 골프스윙에서 슬라이스가 발생하는 것은 좋은 스윙으로 바로 잡을 수 있지만 혹이 발생하면 교정하는데 어렵다고 말했다. 이같은 이유에 대해 김 프로는 슬라이스가 발생한다는 것은 클럽 헤드 각도 클립엔드보다 늦게 내려오기 때문에 발생하는 구질로 이같은 스윙 궤도는 바람직 하기 때문에 걱정하지 말고 연습장에서 슬라이스가 나도록 치는 것도 괜찮다고 지적했다. 다만 이같은 샷 동작에 정확한 릴리스가 이뤄지면 똑바로 공이 날아간다는 것. 정확하고 올바른 릴리스를 하기 위해서는 다운스윙의 정점에서 오른손이 턱을 할 수 있도록 의식적으로 사용하는 것이 좋다고 말했다.

지나친 머리고정 어깨턴 방해

김 프로의 지적에 대해 고개를 끄덕이며 열심히 연습하던 윤 씨는 자신의 샷이 달라지지 기쁨을 감추지 않았다.

아이언 샷에 대한 교정이 끝나자 윤씨는 드라이버에 대한 교정을 부탁했다. 윤 씨는 48세의 나이답지 않은 유연하고 부드러운 스윙을 통해 멋진 드라이버 샷을 보였다. 단 고개를 너무 고정하기 때문에 어깨턴을 방해 받아 거리에서 손해를 보고 있었다. 김 프로는 드라이버같은 큰 스윙의 경우 체중이 오른쪽에서 왼쪽으로 옮겨가는 것이 중요하데 머리 고정을 신경쓰다 보면 이러한 체중이동이 되지 않는다고 말했다. 김 프로는 체중이동의 순서에 대해 테이크 백에서는 팔-어깨-엉덩이-무릎 순으로 동작을 옮겨야 되고, 다운스윙의 경우 무릎-엉덩이-어깨-팔순으로 스윙이 전개돼야 한다고 말했다.

김 프로는 "여성들의 경우 신체적인 특성상 비거리에 대해 부담을 갖고 있다"며 "비거리를 늘리기 위해서는 평소에 이같은 체중이동의 경로에 대해 연습을 하면 좋은 효과를 얻을 수 있다"고 말했다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr

사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철



핸드퍼스트가 되지않고 왼발에 체중이 걸리지 않은 잘못된 어프로치자세(왼쪽)와 교정후의 어프로치 자세.



양발에 균등하게 체중을 분배하고 있는 자세(왼쪽)와 여성들의 쉬운 체중이동을 위해 먼저 우측발에 체중을 옮겨놓은 어드레스 자세.

가장 좋은 약은 사랑입니다.



사람이 자연을 사랑한다면...  
오히려 자연은 존재하는 것 만으로도  
사람에게 무한한 사랑을 베풀고 있습니다.

정성스레 쌓아올린 돌탑 앞에 작은 소원을 맡아봅니다.  
그 소원이 꼭 이루어지진 않지만  
소원을 비는 정성만으로도 사랑을 주는것.  
그것이 국제약품이 추구하는 사랑입니다.

가장 좋은 약은 사랑입니다.

국제약품 안과 일반의약품



국제약품 고객센터  
080-022-2290 (주식회사) 02-396-0000 (주요분부) 02-396-0001

국제약품이 키움으로 가장 좋은 약은 사랑입니다. 국제약품은 사람과 소원처럼 좋은 관계를 맺고 있습니다.

광고심의필 : 878-0100