

실전클리닉 & 즐거운 골프

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

악성축 유발, 과도한 손목사용 방지하려면?

'왼손스윙' 연습... 톱자세 코킹 각도 유지



과도하게 허리를 쓰는 잘못된 어프로치자세(위)와 중심을 왼쪽에 둔 채 허체를 움직이지 않고 어깨만으로 하는 교정된 어프로치 샷.



백스윙 톱에서 정상적인 몸통회전을 위해 오른쪽 무릎을 견고하게 버티도록 교정하고 있다.

2007년 새해가 밝았다. 잠시 휴지기에 들어갔던 미국 프로골프(PGA)투어가 오는 5일 엄청난 상금을 내걸고 미국 하와이에서 막을 올린다. 개막전인 메르세데스-벤츠 챔피언십을 시작으로 11월 4일 끝나는 월드트리니티포트클래식까지 10개월 동안 47개 대회를 치르게 된다. 이 기간 동안 PGA투어는 3억달러(약 300억원)가량의 상금이 걸려 있는 '돈잔치'가 벌어지는 셈이다. PGA에서 뛰는 선수가 200명 안팎이고 보면 100여명 이상의 백만장자를 탄생시킬 전망이다. 최근 국내에서 골프지망생이 늘고 있는 것도 이처럼 골프로 잘 하면 부와 명예를 한 번에 쥌 수 있다는 것과 무관하지 않다.

하지만 현실은 많이 다르다. 최경주(37·나이키 골프), 나상욱(23·코오롱), 위창수(35·테일러메이드), 양용은(35·게이지디자인)이 PGA무대에서 활동하고 있지만 최경주를 제외하면 별다른 부를 누리지는 못하고 있다. 소위 PGA 성공은 '낙타가 바늘구멍 들어가기'로 표현되고 있다.

기왕 골프로 성공하기 위해 시작했다면 체계적이고 효율적인 프로그램과 강한 의지를 가지고 매진해야 한다. 그렇지 않으면 실패할 확률이 더 많다는 것이다. 신년부터 덕담은 고사하고 선수 사기를 죽이는 이야기를 한다고 지적하는 독자들도 있었지만 새해가 때문에 더욱 자신의 의

지과 신념을 다지는 계기로 삼아야 한다. 아마 골퍼들도 새해에는 '5타 줄이기' '어프로치 완성', 등 나름대로 목표를 정해 조그마한 성취감을 맛볼 수 있도록 하는 것이 골프실력 향상에 도움이 된다. 새해 첫 골프클리닉의 행운은 7년차 문동희(46·서구 금호동)씨가 누렸다. 일주일애 2~3회 정도 라운딩을 즐기며 연습장도 2~3회씩 찾은 문씨는 80대 중·후반을 오르내리는 상급골퍼. 상당한 실력을 가진 문 씨지만 악성 축 때문에 골프클리닉의 문을 두드렸다. 김진철 프로는 문 씨의 스윙을 지켜보면서 어프로치부터 클리닉에 들어갔다. 문 씨는 체중이 너무 많아 문제가 발생하는 스타일. 김 프로는 체중이동은 바람직한 스윙을 만드는 기본이지만 몸이 따라 가는 것은 절대 금해야 한다고 조언했다. 특히 20~30야드 어프로치는 정확한 샷

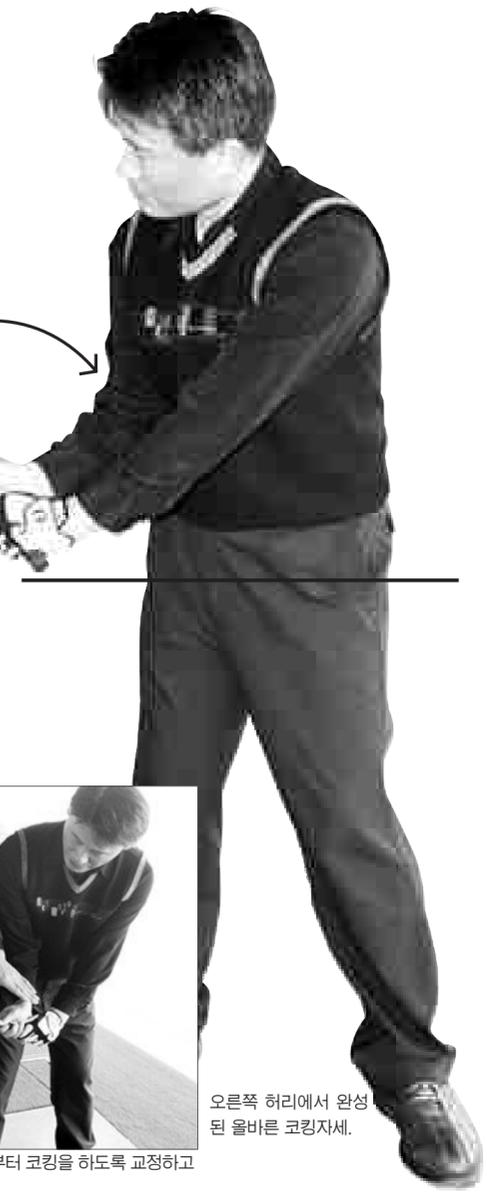
을 할 수 있어야 하기 때문에 몸이 움직이는 것은 정확한 샷을 방해 한다는 것. 이를 방지하기 위해서 다리를 모으고 어프로치 연습을 하면 과도한 체중이동을 다스릴 수 있다고 말했다. 어프로치에 대한 클리닉을 마치고 아이언 샷 점검에 들어갔다. 문 씨의 아이언 샷 문제점은 왼쪽 어깨가 너무 쳐지는 데다 톱에서 손목이 너무 꺾이기 때문에 악성 축이 발생하고 있었다. 김 진철 프로는 문 씨가 자연스럽게 이뤄진 코킹을 살리지 않고 톱에서 다시 한번 코킹을 일으키고 있기 때문에 축이 발생하면서 좋은 스윙을 구사하지 못한다고 말했다. 김 프로는 문씨의 과도한 손목 사용을 방지하기 위해 테이크 백을 시작하면서 자연스럽게 코킹을 만들어 톱자세가 이뤄져야 한다고 말했다. 김 프로는 테이크 백에서 자연스럽게 코킹이 이

축 보다 슬라이스 바로잡기 쉬워

뤄지지 않은채 톱을 만들게 되면 클럽이 톱에서 흔들리게 돼 축이 발생한다는 것. 김 프로의 지적대로 연습을 하면 문 씨는 오래된 습관으로 인해 좀처럼 자세가 바로잡아 지지 않았다. 김 프로는 문 씨의 자연스런 코킹을 위해 '왼손만으로 스윙'을 권했다. 왼손만으로 스윙을 하다 보면 자연스럽게 코킹이 이뤄진 상태에서 톱을 만들게 되고 오른손을 가볍게 갖다 대가만 하면 정상적인 톱이 이뤄진다는 것. 김 프로는 코킹은 테이크 백이 이뤄지면

서 오른쪽 엉덩이 부근에서 완벽하게 이뤄져서 그대로 톱으로 올라가야 한다고 지적했다. 이를 위해서는 테이크 백에서 클럽헤드를 먼저 빼는 기본으로 스윙을 하면 도움이 된다고 말했다. 김 프로의 지적에 따라 연습을 하던 문씨는 상급골퍼답게 20여분이 채 되지 않아 축 샷을 바로잡게 됐다. 김 프로는 또한 문 씨가 백스윙에서 우측무릎이 빨리 퍼지기 때문에 피니쉬에서 몸이 들리는 아머추어들이 대부분 연습장에서 슬라이스 발생을 두려워 하는데 이를 두려워 하지 말고 되도록 슬라이스가 발생하도록 연습할 것을 권했다. 김 프로는 슬라이스가 발생하는 요인이 여러가지가 있지만 클럽을 뿌리는 스윙을 하게 되면 자연스럽게 슬라이스가 나면서 점차 바른 방향으로 공을 칠 수 있다고 말했다. 김 프로는 "축 샷은 바로 잡기가 어렵지만 슬라이스는 수정이 쉽기 때문에 슬라이스 발생을 두려워 하지 말고 클럽을 던지는(뿌리는) 스윙을 해야 한다"고 강조했다.

김 프로는 슬라이스 발생을 두려워 하는데 이를 두려워 하지 말고 되도록 슬라이스가 발생하도록 연습할 것을 권했다. 김 프로는 슬라이스가 발생하는 요인이 여러가지가 있지만 클럽을 뿌리는 스윙을 하게 되면 자연스럽게 슬라이스가 나면서 점차 바른 방향으로 공을 칠 수 있다고 말했다. 김 프로는 "축 샷은 바로 잡기가 어렵지만 슬라이스는 수정이 쉽기 때문에 슬라이스 발생을 두려워 하지 말고 클럽을 던지는(뿌리는) 스윙을 해야 한다"고 강조했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr 사진 = 최현배기자 choi@kwangju.co.kr



오른쪽 허리에서 완성된 올바른 코킹자세.

테이크 백에서 클럽헤드 먼저 리드

지와 신념을 다지는 계기로 삼아야 한다. 아마 골퍼들도 새해에는 '5타 줄이기' '어프로치 완성', 등 나름대로 목표를 정해 조그마한 성취감을 맛볼 수 있도록 하는 것이 골프실력 향상에 도움이 된다. 새해 첫 골프클리닉의 행운은 7년차 문동희(46·서구 금호동)씨가 누렸다. 일주일애 2~3회 정도 라운딩을 즐기며 연습장도 2~3회씩 찾은 문씨는 80대 중·후반을 오르내리는 상급골퍼. 상당한 실력을 가진 문 씨지만 악성 축 때문에 골프클리닉의 문을 두드렸다. 김진철 프로는 문 씨의 스윙을 지켜보면서 어프로치부터 클리닉에 들어갔다. 문 씨는 체중이 너무 많아 문제가 발생하는 스타일. 김 프로는 체중이동은 바람직한 스윙을 만드는 기본이지만 몸이 따라 가는 것은 절대 금해야 한다고 조언했다. 특히 20~30야드 어프로치는 정확한 샷



테이크 백이 오른쪽 허리춤에 이르도록 코킹이 발생하지 않은 잘못된 자세(왼쪽)를 테이크 백 시작부터 코킹을 하도록 교정하고 있다.



지도 = 프로골퍼 김진철

Advertisement for 'Small Meeting, Big Opportunity' (작은 만남 큰 기회) featuring various local businesses and services. The ad is organized into a grid of boxes, each containing a business name, address, and contact information. The businesses listed include real estate agencies, educational centers, and various service providers. The overall theme is promoting local commerce and community support.