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.

올바른 드라이버 샷?

손목 코킹 풀어 릴리스해야 거리 손실 막아

어프로치, 체중 왼발 어깨·팔로만 스윙하는 게 정석

연습때 거리·목표 생각 후 강도 조절하면 효과

임팩트후 릴리스가 이뤄지지 않고 밀어버린 동작.

'골프황제' 타이거 우즈(미국)가 2007 시즌 첫 대회인 미국 프로골프 인비테이셔널에서 역전 우승, 투어 대회 7연승의 기록을 이어갔다. 이로써 우즈는 '절대 깨지지 않을 기록'이라는 평가를 받았던 바이런 넬슨(미국)의 PGA투어 최다 연승 기록(11연승)에 4승 차이로 다가섰다.

특히 우즈는 이번 대회에서 '역전 불패 빨간 호랑이' 위용을 그대로 보여줬다. 우즈는 어느 대회건 마지막 날 빨간 셔츠를 착용하고 출전한다. 그리고 2~3위권에서 호시탐탐 우승을 노리던 우즈는 마지막 날 무서운 집중력을 발휘하며 번번이 역전 우승을 차지해 PGA 선수들에게 '빨간 셔츠' 공포증을 심어놓았다. 이번 대회에서도 우즈는 마지막 날 뛰어난 코스 공략과 퍼팅의 집중력을 앞세워 우승 트로피를 들어올렸다.

골프는 '멘탈 운동' 이라는 격언을 보여주고 있다. 아마추어들도 우즈의 멘탈을 배워야 한다. 아마추어들은 자신이 멋진 티샷을 날리고 동반자들이 모두 OB를 냈더라도 결코 좋은 스코어를 내지 못한다. 세컨 샷에서 "옳지 됐다. 이걸 잘 올려서 버디를 해야지". 하는 욕심이 앞서고, 곧바로 뒷땅을 치거나 악성 슬라이스를 내 동타를 이루거나 도리어 트리플 보기나 쿼트리플 보기를 해 그날의 스코어를 망치기 일쑤다.

이같은 결과는 멘탈에서 졌기 때문이다. 또 티샷을 할 때 머릿 속으로 "슬라이스가 날 것 같은데", 혹은 왠지 불안한데 하는 생각이 들면 곧바로 슬라이스가 나거나 OB가 발생한다. 골프 전문가들은 머리로 생각을 하게 되면 곧바로 근육에 영향을 미치기 때문에 항상 티잉그라운드에 섰을 때는 긍정적인 생각을 갖는 것이 좋다고 조언하고 있다.

항상 긍정적인 생각과 여유있는 플레이를 펼칠 때 스코어는 자연스럽게 줄어든다. 이번 주는 구력 1년 6개월 된 주부 서현영(46·서구 상무지구)씨가 처음 입문할 때 보다 스코어가 줄어들지 않는다며 도움을 청했다.

서 씨는 입문 할 때는 매일 연습장을 찾을 정도로 열성을 보였으나 최근 스코어가 뜻대로 조절 되지 않자 연습장을 찾는 횟수도 줄었다. 김진철 프로는 "1년 6개월 된 초보 골퍼가 너무 성급한 생각을 하고 있다"며 "기본에 충실하면서 3년정도는 돼야 안정된 스코어를 낼 수 있다"고 조언 했다.

서 씨의 어프로치를 지켜보던 김 프로는 20m정도의 짧은 어프로치는 체중이동을 하지 않은채 어깨와 팔로만 스윙을 하는 것이 정확한 샷을 할 수 있다고 말했다. 특히 어프로치의 기본인 체중을 왼발에 싣고 핸드퍼스트 자세를 취한 후 어깨와 팔로만 샷을 하는 것이 정석이다고 강조했다. 김 프로는 연습장에서 어프로치 연습을 할 때는 반듯이 거리와 목표를 생각한 후 거리에 따른 강도 조절을 하며 연습을 해야 실전에서 효과를 얻을 수 있다고 말했다.

서 씨는 연습을 통해 그린 주변 어프로치에 정확성을 보였으나 핸드퍼스트가 되지 않아 테이크 백과 톱자세가 불안정한 모습을 보였다. 김 프로는 스윙의 축은 어깨와 손목 인대 이 축이 제대로 작동하지 않으면 스윙의 자세가 모두 흐트러지게 된다고 말했다. 김 프로는 서 씨의 경우 테이크 백을 시작하면서 손목 코킹을 하지 않은채 톱으로 올라가기 때문에 톱에서 다시 한번 클럽을 들어올리게 되면서 전체적으로 몸이 역K자가 되고, 퍼 올리는 스윙을 하고 있다고 말했다.

김 프로는 이러한 스윙을 바로잡기 위해 어프로치, 아이언, 드라이버등 모든 샷을 시작하기 전 '핸드퍼스트' 자세를 유지하면 테이크 백을 시작하면서 자연스럽게 손목 코킹을 할 수 있다고 말했다. 또한 핸드퍼스트 자세를 취하게 되면 테이크 백을 하면서 우측 팔이 접히면서 자연스러운 백스윙 동작을 갖게 된다고 강조했다. 서 씨는 핸드퍼스트 자세가 이렇게 모든 스윙의 기본을 이루고 있음을 처음 알게 됐다며 기뻐했다.

서 씨가 핸드퍼스트 자세를 취해야만 되는 이유를 깨닫게 되자 김 프로는 릴리스에 대한 지도를 했다. 김 프로는 백스윙 중간 위치에서 팔의 자세와 릴리스 후의 팔의 자세가 똑같이 유지가 돼야 한다고 말했다. 김 프로는 공을 때린 후 에는 손목 코킹을 풀어 릴리스를 해야 되지만 대부분의 아마추어들은 서씨처럼 손목 코킹을 풀지 않고 그대로 밀어버리기 때문에 거리 손해와 슬라이스 등 좋은 스윙을 하지 못한다고 말했다.

김 프로는 손목의 원할한 사용을 위해서는 클럽을 어깨 높이로 들고 백스윙에서 릴리스 동작까지 반복 스윙 연습을 하면 된다고 말했다. 김프로는 아마추어, 특히 여성골퍼들은 이같은 스윙연습을 하게 되면 손목 코킹과 릴리스 동작을 자연스럽게 익힐 수 있어 큰 도움이 된다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철

임팩트 후 손목 코킹을 풀어 릴리스가 잘 된 동작.

▲테이크 백을 하면서 손목 코킹이 전혀 이뤄지지 않은 자세(위)와 테이크 백 시작과 동시에 손목 코킹이 이뤄지면서 오른쪽 팔이 접혀지는 잘된 자세(아래).

클럽을 어깨높이로 들고 야구 스윙하듯이 백스윙부터 릴리스 까지 스윙을 하면 손목 코킹과 릴리스 감각을 익힐 수 있다.

광주일보 작은만남 큰 기쁨 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 — 본사 시판부(062)222-8111

직불구이치킨 | 주월동 (숯불양념치킨전문 신속배달) 쿠폰 10매를 모으면 한 마리 공짜 | 대표 양경석 ☎(062)652-9293

구일부동산컨설팅 | 우산동 안보회관 대각맞은편 주택,상가,아파트,토지,임야전문 | 대표 구정섭 ☎(062)433-9189

114공인중개사 | 학동 배고픈다리근처 상가매매,땅,묘지,아파트,자연녹지,가정묘전문 | 대표 김명옥 ☎(062)236-3323

평화장식 | 학운동 목화예식장앞 로얄생크,벽지,장판,커텐,버티컬,카페트,모노륨 | 대표 정익조 ☎(062)232-8176

노정명리철학원 | 우산동 동신고건너 우체국바로옆2층 주2회명리학기의 남,녀노소불문 수강료저렴 | 역리사 최환용 ☎(062)456-1666

북소리반점 | 목포시 동명동 남초등학교옆 짜장,짬뽕이 맛있는집! 주문즉시 조리,배달 | 대표 허승삼 ☎(061)245-6200

수연식품 | 문흥동 180번 시내버스종점역 학교,병원,식자재 종합유통,관공서납품전문 | 대표 김종만 ☎(062)269-9707

뚝배기식당 | 유동 삼성병원옆 골목 | 대표 김인주 ☎(062)524-9949

문미경부동산서브 | 운림동 금호베스트빌 맞은편 신뢰와 비전을 드리는 책임중개 | 대표 문미경 ☎(062)228-8889

행운공인중개사 | 용산동 동산타워상가 1층 3호 부동산 매매·임대·경매 책임중개 | 대표 김일기 ☎(062)434-5061

예담원 | 주월동 무등시장입구사거리 나리장례식장1층 한우생고기및 돼지생삼겹등 일체 | 대표 김정숙 ☎(062)676-9905

서해횟집 | 목포시 신정동 중앙시장 주차장옆 알탕,대구탕,생태탕,생선초밥,회덮밥 자연산 산지직송및 점심식사 | ☎(061)273-4111

샤리가메 | 금남로5가 대신증권옆 돈가스돈뽀리정식,불고기,샐러드,더블드래곤롤 미리포크볶음밥,특모듬요리,해물누룽지무등전문 | ☎(062)223-3116

충무복칼국수 | 운남동 운남주공1·2단지옆 깔끔한 맛! | 대표 김찬우 ☎(062)956-7796

건강민물장어 | 문흥동 샛터코아위 문흥우체국건너 각종모임 단체환영 | 대표 신덕례 ☎(062)267-9258

전일부동산 | 소태동 지원2동사무소 건너편 각종부동산 매매및 상담환영 | 대표 송신용 ☎(062)234-3233

노스텔지아 | 운림동 라인3차입구 한식,양식,차,주류 단체손님환영 | 대표 이재원 ☎(062)225-3300

정관장홍삼남문로점 | 학동 그랑프리호텔 천지인한의원 중간 정관장 홍삼 전문 | 대표 고성만 ☎(062)232-2304

종합철물마트 | 주월1동 21-6번지 철물,전기,공구,페인트수리및시공업자환영 | 대표 강광환 ☎(062)653-2696

남도회포장마차 | 해남군 해남관광호텔앞 장어탕, 우럭활어 매운탕 활어를 아주 저렴한 가격으로 포장배달합니다 | ☎(010)9238-1878

황토정 | 농성동 상공회의소건너골목 생삼겹,버섯삼백,아채삼백,추어탕,우거지탕전문 | 대표 이자영 ☎(062)366-6161

이엘매직아카데미 | 서방사거리 E-미트건너편 삼성프리지옆 취미반,미술사전문과정,각종모임,공연,전행 문화센타,자격증반 수강생회원 수시모집 | ☎(062)432-1004

사랑방문흥점 | 문흥동 석암돌솥밥 맞은편 국내산 최고급 생삼겹 전문점 | 대표 이미숙 ☎(062)265-0966

난사랑 | 소태동 SK충전소건너 한국 춘란 전문점 | 대표 조동락 ☎(011)9079-8862

무등산회관 | 운림동 330번지 토종닭,오리주물럭,오리소금구이,오리탕전문 | 대표 윤병구 ☎(062)226-4477

그린골프컨설팅 | 학동 남광주 농협옆 2층사무실 | 대표 김승석 ☎(062)232-0670

바닷가 | 송하동 광주대사거리 백악관예식장옆 국내산 활어 전문점 | 대표 황철웅 ☎(062)676-1117

청산건강원 | 나주시 봉황면 죽석2구 새마을금고옆 배즙,포도즙,양파즙,호박즙,봉어즙 염소고,가물치 각종즙 판매 | ☎(061)331-0591

사랑채 | 농성동 645번지 생선조림 전문점 | 대표 나은영 ☎(062)361-4400

호남하우징 | 중흥동 목재의거리 공간조명옆 골목 목재,건재,합판,MDT,스치로폴,문살,각재 몰딩,석고보드,각종특수목 주문제작전문 | ☎(062)512-2161

단야 | 중흥동 남양건축프라자와 현대백화점사이 오리전문점 | 대표 박창희 ☎(062)524-9134

우주회관 | 지원동 무등중학교앞 생고기,꽃등심,삼겹살,갈비전문점 | 대표 류하룡 ☎(062)232-1267

하이트비어뱅크 | 학동 현대증권앞 양주, 맥주, 차와음료 | 대표 김영신 ☎(062)226-1969

꽃돼지삼겹살 | 중흥3동 말바우시장 동신장앞 삼겹살,항정살,돼지양념갈비,생태탕,알탕등 | 대표 조채용 ☎(062)513-9981

환경운동본부목포시지부 | 목포시 동명동 단지촌옆 환경지킴이 | 지부장 김우용 ☎(061)243-4455

봉황석재·죽석부동산 | 나주시 봉황면 철천리 봉황면사무소앞 각종토지매매상담및 과수원 묘지알선전문 | 대표 이의남 ☎(061)331-8900