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.

여성골퍼 비거리 늘리기

어깨턴이뤄 스윙궤도 늘리면 10~20야드 더 간다

어프로치샷, 인사이드에서 인으로 빠져나가는 스윙을

▲어깨 회전이 이뤄지지 않은 잘못된 백스윙탑(위쪽)과 어깨 회전이 이뤄진 잘된 백스윙탑.

한국여자프로골프의 새로운 에이스 신지애(19·하이마트)가 세계랭킹 톱10 진입을 앞두고 있다.

함평골프고 출신으로 고등학교 3학년 때인 지난해 상금왕, 신인왕등 5관왕을 휩쓸며 한국여자프로골프를 평정한 신지애는 지난 2일 끝난 제62회 US여자오픈 6위에 오른데 힙입어 세계랭킹 11위를 기록했다.

특히 신지애는 미국이나 유럽이 아닌 한국무대에서 주로 활동하면서도 상위권에 올라 주목을 받고 있다. 한국남자프로골프(KPGA)와 달리 한국여자프로골프(KLPGA)의 성적은 세계랭킹 포인트에 반영된다.

따라서 신지애는 이달부터 열리는 특급대회인 HSBC 여자월드매치플레이 챔피언십과 에비앙 마스터스를 비롯해 8월 개막하는 브리티시여자오픈 등에 출전할 뿐 아니라 각종 미국여자프로골프(LPGA) 투어 초청장을 받을 수 있는 기회를 잡았다.

완도 출신 최경주가 PGA를 호령한데 이어 함평출신 신지애가 LPGA를 호령할 날도 머지 않았다. 특히 신지애는 고교를 갓 졸업한 새내기임에도 한국여자골프를 평정하고 세계무대에 겁없는 도전을 하고 있어 올 해안에 우승 낭보가 날아들 것으로 기대된다. 신지애는 작은 체구임에도 270야드를 넘나드는 장타를 때려낸다. 어렸을 적 아버지의 지도로 야구배트로 타이어 때리기를 해 손목힘이 뛰어나다. 또한 신지애는 집중력과 흔들림 없는 평상심이 타 선수를 압도한다.

아마추어 골퍼들도 신지애의 낭보를 기대하면서 집중력과 흔들리지 않는 평상심을 배우면 보다 낳은 스코어를 작성할 수 있다.

이번주는 골프 입문 7개월째 접어든 초보 골퍼 박도희(여·37·서구 상무지구)씨가 골프클리닉을 노크했다.

골프입문 6개월을 넘긴 왕초보 골퍼 박씨는 "4번 필드에 나갔는데 아직 100타를 깨지 못했다"며 "금방 될 것 같은데 안된다"고 말했다.

▲어프로치 스윙궤도가 인사이드에서 인으로 빠져나간 잘된 피니쉬 동작(왼쪽)과 피니쉬에서 클럽헤드를 아웃으로 내밀어 버린 잘못된 동작.

김진철 프로는 골프는 욕심대로 되지 않는다며 어프로치부터 점검에 들어갔다.

김프로는 박씨가 여자골퍼로서는 클럽을 가볍게 다루는데다 임팩트가 정확해 6개월 된 골퍼같지 않다고 놀라움을 표시했다.

박씨는 어프로치에서 체중이 오른발에 있는데다 클럽 헤드를 바깥쪽으로 내미는 잘못된 동작을 갖고 있어 김 프로의 지적을 받았다. 김 프로는 어프로치를 할 때는 항상 핸드퍼스트자세를 취하고 체중을 왼발에 미리 실어야 한다고 말했다. 또 항상 스윙궤도는 인사이드에서 인으로 빠져나가야 정확하고 부드러운 샷을 할 수 있다고 말했다.

이같은 스윙을 익히기 위해서는 두다리를 모으고 하프스윙을 하면서 클럽헤드가 지나가도록 하는 연습을 하는 것이 도움이 된다고 말했다.

어프로치를 마친 박씨에게 김프로는 기대어린 시선과 함께 7번 아이언 샷 점검에 들어갔다.

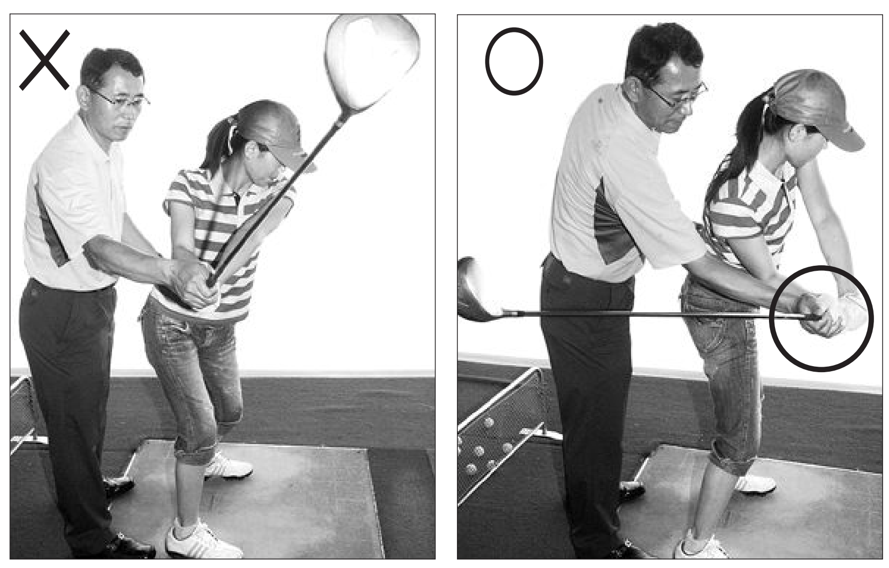
박씨는 역시 기대를 저버리지 않고 정확한 임팩트와 파워풀한 스윙으로 김프로를 놀라게 했다. 김프로는 박씨에게 골프하기전에 운동을 하지 않았느냐고 물었고, 운동은 전혀 하지 않았다고 손사래를 치던 박씨는 육상을 조금 했다고 얼굴을 붉혔다.

김프로는 대체적으로 박씨가 좋은 스윙을 하고 있지만 어깨회전 부족으로 인해 체중이동이 제대로 되지 않아 좀 더 강한 스윙을 방해 하고 있다고 말했다. 김프로의 칭찬에 신이난 박씨는 어깨회전과 함께 체중이동이 되면서 강력한 스윙을 보여줬다. 김프로는 박씨의 강한 임팩트를 보고 남성 골퍼 못지 않은 파워를 보이고 있다고 놀라움을 금치 못했다.

김프로는 여성골퍼의 경우 클럽 자체를 다루는 힘이 부족하기 때문에 항상 비거리에 대한 아쉬움이 남는데 박씨의 경우 클럽을 자유자재로 다루는데다 임팩트가 워낙 좋아 남성 골퍼들과 견줘도 손색이 없다고 말했다.

스윙에 자신이 붙은 박씨는 김프로에게 드라이버에 대한 점검을 부탁했다. 박씨는 드라이버 다운스윙을 할 때 헤드가 풀리기 때문에 클럽 끝부분이 아닌 헤드가 먼저 내려와 뒷땅이나 슬라이스가 발생하고 있었다.

김프로는 다운스윙을 할 때 클럽 끝이 리드를 해야만 좋은 스윙을 할 수 있다고 강조하면서 아마추어들이 다운스윙을 할 때 가장 많이 범하는 잘못된 동작이다고 강조했다.



▲다운스윙시 헤드가 먼저 풀린 잘못된 동작(왼쪽)과 다운스윙시 클럽 끝부분이 리드하는 잘된 동작.

다운스윙에서 클럽끝이 먼저 내려와야 된다는 지적에 대해 이해가 부족했던 박씨는 클럽끝이 리드하고 헤드가 늦게 따라 내려와 릴리스 되는 스윙궤도에 대해 조금씩 알아가면서 200m를 넘나드는 드라이버 비거리를 보였다.

특히 임팩트시 공을 때릴 때 발생하는 타격음이 앞 뒤에서 연습하는 골퍼들을 자극할 정도로 강력한 파워스윙을 보여줬다.

김프로는 박씨의 경우 밸런스가 좋은데다 테이크 백에서 체중이동과 어깨 턴이 이뤄지면서 임팩트시 강한 폭발력을 내고 있다고 설명했다.

김프로는 여성골퍼의 경우 기술적인 부분도 중요하지만 박씨처럼 클럽을 자유자재로 다룰 수 있는 근력도 중요하다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr
/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

지도 = 프로골퍼 김진철

▲두 다리를 모으고 하는 어프로치 연습은 인사이드에서 인으로 클럽헤드가 빠져나가는 느낌을 갖게 하는데 도움을 준다.

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내
구독신청 및 배달사고는 — 본사 시판부(062)222-8111

구진포(장어요리전문) 나주시 다시면 가운리 37-1 / 왼조장어 특히 맛이 좋습니다(한약재사용) / 각종모임및 12인승 봉고차대기 / ☎(061)335-9104

뜰 안 채 삼각동 모아호반상가1층 / 모듬정식(4인)36,000원/구절판+약식=32,000원 / 구절판+약식+강회+오이선=50,000원 / ☎(062)266-8880

대 숲 마 을 광산구 쌍암동 호수공원앞 / 생대나무에굽는고기 대통쌈밥,생고기,인창살,꽃등심 / 점심특선 호박옛날찌개,김치찌개,버섯불고기전문 / ☎(062)974-4300~1

대성공인중개사 장덕동 하남공단3번도로와 4번도로사이큰대로변 / 각종 토지,빌딩,공장,APT 매매및임대 / 부동산 컨설팅 상담전문 / ☎(062)952-7950

바지락칼국수 주월동 빅마트뒤 / 바지락손칼국수,팥칼국수,수제비,콩물국수전문 / 대표 최 점 미 / ☎(062)653-8538

꼬지랑회랑연제점 연제동 현대@맞은편 / 꼬치구이,각종회와 회무침 / 최선의 서비스로 정성껏 모시겠습니다 / ☎(062)572-1011

왕 곡 식 당 나주시 이창동 영산포터미널옆 풍물시장큰도로변 / 소머리국밥,육계장,수육,소머리곰탕전문 / 대표 김 올 자 / ☎(061)334-7780

변 사 또 오치동 오치시장APT앞 / 정성껏 모시겠습니다 / ☎(062)251-1217

무등산영양돌솥밥 치평동 상무지구 농협중앙회뒤 / 생태탕,영양돌솥밥 / 대표 이 동 찬 / ☎(062)373-1080

여자도민물장어직판장 봉선동 구)빅마트입구 / 민물장어,전복구이 전문점 / 순수한 자연산만을 취급합니다 / ☎(062)673-7888

어 머 나 반 점 농성동 세종@정문앞 / 전통중화요리전문,코스별주문 / 콩물국수,냉면,탕수육 전화주문시 신속배달 / ☎(062)362-0507

웰 빙 갈 비 촌 염주동 광주은행뒷편 먹자골목내 / 전통갈비 & 매운갈비찜전문 / 대표 김 순 남 / ☎(062)385-9292

구진포강촌장어집 나주시 안창동 595-4번지 / 강촌장어전문, 봉고차대기 / 각종계모임, 회갑, 결혼피로연 환영합니다 / ☎(061)334-6383

동 원 식 당 나주시 삼영동 영산포보건소뒷편 / 메기탕,불고기전문 / 대표 최 성 희 / ☎(061)334-3632

나 주 곰 탕 나주시 이창동 영산포터미널옆 풍물시장큰도로변 / 곰탕,소내장탕,전골,수육,돼지훈제 / 단체손님예약환영 / ☎(061)332-9639

명 품 옷 수 선 금남로5가 대신증권과 롯데백화점사이 버스승강장앞 / 가죽,모피,무스탕,리폼전문 / 기능사 김 산 석 / ☎(062)223-0745

삼성공인중개사 광산구 운남동 주공6단지옥교옆 / APT,주택,빌딩,원룸,토지 매매및임대 / 각종 부동산컨설팅 상담전문 / ☎(062)951-0877

정통일식 미락 학동 전대병원응급실 건너편 / 주차장및 연회석 완비 / 대표 제 성 호 / ☎(062)226-6617~8

신찬우공인중개사 용봉동 호반@와 동사무소사이 / APT,주택,빌딩,원룸,토지 매매및 임대·공,경매상담 / 실장님을 모십니다 초보자및경험자우대 / ☎(062)529-8880

보성녹차타짜도로커피 동구 장동 구)노동청맞은편 광여고방향 / 107년 전통의 이태리 타짜도로 커피샵 / 보성녹차영농조합법인/(주)보성녹차테크 전문매장 / ☎(062)224-3190

남 해 수 산 나주 영산동 94-2 홍어의거리 / '흑산도, 칠레산전문점' 전국택배운송 / 대표 김 성 현 / ☎(061)334-6556~7

보 은 상 사 나주시 금성동 나주농협맞은편 / 가스오븐렌지,가스보일러,가스전기온수기 / 각종가스기구 도,소매 린나이A/S전문점 / ☎(062)332-7900

매일식당(종갑이네) 나주시 이창동 영산포터미널옆 풍물시장내 / 곰탕,육계장,국밥,수육전문 / 대표 박 병 주 / ☎(061)332-0479

대 흥 반 점 충장로5가 우리은행앞 / 중화요리전문 / 대표 임 풍 성 / ☎(062)223-6131

주 당 민 속 주 두암동 두암시장옆 / 동동주,복분자,가시오가피,대나무통고들빼기민속주 도,소매 / 민속주대리점,전문딜러,영업사원수시모집 / ☎(062)430-7090

그린카손세차장 방림동 방림초등학교입구 / 손세차장 '최선의 서비스로 모시겠습니다' / 대표 이 기 호 / ☎(062)675-7490

고 향 추 어 탕 주월동 404-7번지 / 추어탕,오리탕,회무침 / 새로운 단장 '신장개업' / ☎(062)655-3879

은혜간병소개소 학동 시외버스정류장건너편 / 간병인쓰실분, 하실분 / 가정에서도 간병해 드립니다!! / ☎(062)236-1050

바우숯불갈비 나주시 이창동 영산포소방소뒷편 / 매운 갈비찜전문 / 대표 김 현 경 / ☎(061)332-5402

신 금천공인중개사 나주시 금천면 오강리금천육교옆 / 토지,임야,각종부동산 매매및임대 / 각종부동산컨설팅 상담전문 / ☎(061)334-4114

피 부 사 랑 일곡지구 롯데수퍼4층 / 여드름특별관리,모공관리,주름관리 / 피부관리및 다이어트2개월프로그램 / ☎(062)572-1425

새 한 구 두 호남동 밀리오레상가뒷편 / 대표 김 병 섭 / ☎(062)223-0791

피자끄레디또 두암동 동강대후문입구 무진관옆 / 웰빙피자전문점 전화주문시 신속배달 / 대표 오 성 윤 / ☎(062)512-4554

유한회사 동양콘테이너산업 송하동 광주대교차로와 송암공단사이 / 사무실콘테이너,주택및관정용콘테이너 / 조립식건물 KT함체제작및 대여전문 / ☎(062)522-1500

등지공인중개사사무소 양산동 양산택지개발지구내 / 양산택지 전문 / 대표 김 현 식 / ☎(062)576-4080

주홍학사역술원 증심사입구, 파티외식산업건너편 / 신수,사주,궁합,택일,작명 / 대표 이 정 자 / ☎(062)227-3698