

실전클리닉 & 즐거운 골프

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

▶ 아이언·드라이버 그림

× 원손등 보이게 손가락으로 잡아라



세계적인 골프스타 '완도 탱크' 최경주(34·나이키 골프)가 최근 고향인 완도를 방문했다.

그는 기자들과 인터뷰에서 세계 톱 랭커에 걸맞는 자신만의 세계관과 골프철학을 공개했다.

최경주는 자신의 18번인 '빈잔'과 '스프링'으로 대변된다. 비어 있음으로 해서 채울 수 있기 때문에 어려운 이웃을 돕는 것도 이러한 이유고, 끝없는 도전도 이러한 빈잔의 철학을 가슴깊이 새기고 있기 때문이라고 했다. 그리고 최경주는 스프링의 원리를 강조한다. 항상 제자리로 돌아올 수 있는 복원력이 있어야 한다는 것. 세계 제1의 자리에 올라도 항상 최경주 본연의 모습을 잃지 않고 자신의 모습으로 돌아올 수 있어야 하는 겸손과 자기절제의 철학을 강조하고 있다.

그러면서도 최경주는 세계 최고의 골퍼답게 '자신감'을 잃지 않는다. 신게 감사하고, 고향 분들께 감사하고, 가족들에게 감사하고 항상 감사하다는 표현을 입에 달고 산다.

기술적으로도 최경주는 많은 골퍼들에게 귀감이 되고 있다. 최경주는 올 해 슈퍼그립과 사각드라이버를 사용하는 모습을 즐겼다. 결과도 좋았지만 최경주의 모험에 가까운 새로운 도전정신은 박수를 받을 만 하다.

최경주는 골퍼들에게 레슨을 할 때 우선적으로 강조하는 것이 있다. 그립이다. 골프를 치는 이들은 최경주의 그립에 대한 강의를 전혀 새로운 것이 없다고 다소 실망할 수 있으나 그립의 중요성은 골프의 70% 이상을 차지하고 있다.

이번주 골프클리닉을 찾은 정만옥(여·46)씨도 80대 초반을 치는 상급자지만 그립의 중요성에 대한 레슨을 듣고 자신의 무지에 대해 놀라움을 금치 못했다.

구력 6년에 80대 초반의 스코어를 기록했던 정씨는 지난 2005년 교통사고를 당해 2년정도 병원생활을 했지만 골프의 묘미를 포기할 수 없어 지난 5월 퇴원 후 다시 운동을 시작했다.



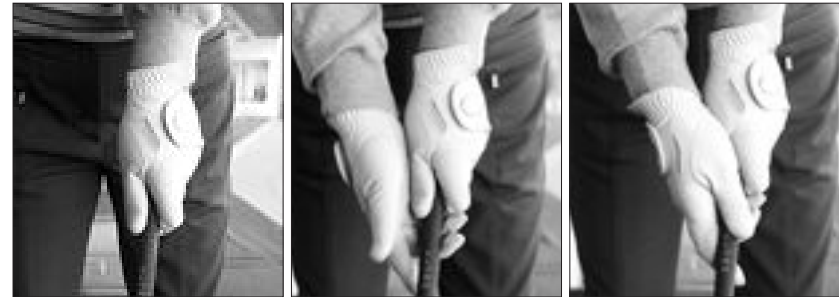
▲그립은 골프스윙의 70% 이상을 차지할 정도로 중요한 요소다. 편하게 팔을 내려 뜨린 후 왼손을 먼저 손가락으로만 된 스트롱 그립으로 잡고 오른손 역시 손가락으로 걸어 잡은 뒤 감싸 안듯이 그립을 완성한다.

최근에 옥과CC에서 90개의 스코어 카드를 보고 김진철 프로의 골프클리닉을 찾았다.

김프로는 최경주가 강조한 것 처럼 그립의 중요성을 강조했다. 최근에는 그립을 잡을 때 위크 그립이 아닌 스트롱 그립을 취하는 것이 추세이며 여기에 따른 오른손 위치도 달라져야 한다고 말했다.

김프로의 지적에 처음에는 선풍 이해가 가지 않는다는 듯한 표정이었던 정씨도 김프로의 설명에 차츰 그립의 중요성을 인식해 갔다. 김프로는 그립을 잡을 때는 안쪽에서 감아 잡지 않고, 왼손등이 보이게 손을 늘어뜨린 후 곧바로 손가락으로 그립을 잡아야 한다고 말했다. 여기서 주의할 것은 손바닥으로 그립을 잡아서 안된다는 것. 손바닥으로 그립을 잡게 되면 코킹이 유발하지 않게 되고 헤드를 던질 수 없게 돼 부드러운 스윙을 방해 한다고 말했다. 김프로는 최경주 선수가 미국에 진출 한 후 처음 귀국했을 때 '그립' 배우는데 1년이 걸렸다고

▼ 아이언·드라이버



'손바닥 그립'은 코킹 등 부드러운 스윙 방해

▼ 퍼터



퍼터는 손바닥으로 잡아야 손목 움직임 줄여

했다. 김프로는 왼손이 스트롱 그립으로 맞춰졌다면 오른손도 셋째, 넷째 손가락으로 걸어 잡은 후 손등을 덮어주면 된다고 말했다. 김프로는 그립은 항상 왼손과 오른손 바디가 마주보도록 잡아야 한다고 강조했다.

이어서 김프로는 정씨의 '트렁크 턴'에 대한 교정에 들어갔다. 다운스윙에서 헤드업이 되지 않고 우측 어깨가 견고하게 잡힌 상태에서 클럽헤드가 리드하는 스윙이 되어야 하지만 '트렁크 턴'은 헤드업이 되면서 왼쪽 어깨가 열리고 몸통이 끝보다 먼저 돌아가버리는 동작을 말한다.

이같은 동작을 교정하기 위해서는 공을 뒤에서 응시하면서 헤드업을 하지 않고 공의 궤적을 쫓지 않고 공을 때리다 보면 자연스럽게 우측 어깨가 견고하게

버티는 것을 느끼게 된다고 말했다. 정씨는 김프로의 설명에 80대 초반의 골퍼답게 트렁크 턴을 교정 할 수 있었다.

자신의 감각을 찾아가던 정씨는 드라이버에 대한 레슨도 부탁했다. 호쾌한 드라이버를 자랑하는 정씨에게 김프로는 톱에서 드라이버 헤드페이스가 정면을 향하도록 해야 한다고 말했다. 페이스가 위로 열리면 슬라이스가 발생하고, 안쪽으로 향하면 훅이 발생한다는 것.

김프로는 드라이버 스윙을 하면서 동요나 기울음 이용해 톱에서 페이스가 정면을 향하고 있는지 확인하며 연습을 하면 슬라이스나 훅을 교정할 수 있다고 말했다. 김프로는 이같은 방법은 아이언에도 똑같이 적용된다고 설명했다.

쌀쌀한 날씨에도 송글송글 맺힌 땀방울을 닦으며 예전의 실력을 찾기에 열심인 정씨는 퍼터요령에 대한 조언도 부탁했다.



▲다운스윙에서 몸통 턴이 안된 잘못된 동작(위)과 헤드업이 되지 않고 왼쪽 어깨가 열리지 않은 잘된 몸통 턴 동작.

김프로는 퍼터는 아이언이나 드라이버와 달리 그립을 손가락이 아닌 손바닥과 가깝게 잡아야 손목운동을 줄일 수 있어 정확한 스트로크가 가능하다고 말했다.

정씨는 골프 시작한지 6년이 지났지만 누구도 이렇게 그립의 중요성에 대해 자세한 설명과 차이점을 지적해주지 않았는데 너무 좋은 레슨을 받았다고 즐거워 했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

▲톱에서 클럽 페이스 면이 정면을 향해 직선타구를 날릴 수 있다. 페이스가 열려 슬라이스가 발생하는 잘못된 톱 동작(위)과, 페이스가 정면을 향한 올바른 톱 동작.

작은 만남 큰 기쁨
광주일보 친절함 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사건은 본사 판매국(062)220-0551

장성봉무관 장성군.읍.영천리.층무1동947-9 인성교육을 통한 전인교육 장성 봉무관이 함께합니다 ☎(061)392-5895	오리바다 양산동 양산초등학교 육교앞골목 오리주물럭, 오리떡, 오리구이, 오리전골 대표 임민 ☎(062)571-5192	옛날손짜장 대인동 롯데메이트후문골목 손짜장,간짜장,삼선짜장,탕수육 시원탕수육 신속배달 ☎(062)232-0036	초원모밀 회정동 세무서 맞은편 모밀국수,비빔모밀,모밀우동,냉면,모밀 단체예약 신속환영 ☎(062)371-0977	마사이족워킹슈즈(린코리아남구점) 북구 북동구 수창초등학교 맞은편 건강한 체형교정, 올바른 걸음걸이의 습관화 많이걸거나 오래 서있는 분 무릎관절 효과 ☎(062)513-1771	마사이족워킹슈즈(린코리아남구점) 남구 백운동 국제호텔 옆 건강한 체형교정, 올바른 걸음걸이의 습관화 많이걸거나 오래 서있는 분 무릎관절 효과 ☎(062)653-7572		
피자지도 장성군 장성읍 영천리 치즈크러스트피자와 피자햄버거 신속배달 ☎(061)393-2975	연승한우촌 양산동 청암@양 한우전문점, 단체손님에맞춤형 대표 김중석·윤유자 ☎(062)572-5100	수락정 상무2동 구서광주중기스점문앞 낙지요리전문 대표 서정백 ☎(062)371-1818	SK텔레콤베스트정보 회정동 구2층사거리 모티프맞은편 신규입원회동,가변형,보상,환원점 대표 정재환 ☎(062)372-0017	동양철학원 동구 북문동 골짜기거리에서 평행사당앞 시주, 궁합, 운수, 직명 ☎(062)224-7687	정준복떡전문점 송정2동 일일동로 광운은행앞 떡집에서 근무하신 여직원모집 이벤트,떡케익,선물세트,주문떡전문 ☎(062)941-0609		
북향활어회어시장3번 목포 북향활어회어시장3번 광영수산회센터 전화 주문형 대표 미경이 임마 ☎(061)242-6888	낙원가든 장성군 진월면 선적리 녹차랑,갈비랑,토끼랑,오리랑,오리주물럭 생선집,돼지주물럭,추어탕 단체예약신속환영 ☎(061)392-7245	양자강 장성군 장성읍 면류,비류,인주류,겨울복음(떡국,민두국) 최선의 서비스로 신속배달 ☎(061)394-9774	(유)해주토건 금호동 부영@106동앞 연약지배랑,지질조사및설계,고급분사주입 대표 오인철 ☎(062)654-6710	무한사랑 용봉동 택지개발 전철우고함마을뒤 김치찌개,창국장,제주흑돼지전문 대표 박호현 ☎(062)524-1070	사랑모아가족복지회 회정동 영주전주교맞은편 장애관련기관,시설,학교,유치원,중·고등학교, 종이공예,특서모임,희망수시모집 ☎(062)385-0422	총장국밥 동구 금로1기 금향빌딩(총장전패) 약재를 넣어 48시간 고아낸 사골국수사용 콩나물국밥,돼지찌개,국밥,살찐해장국 ☎(062)227-0088	종합개발 송정동 지적공사목역대덕@입구 서터,식수,철거조물,조립식건축,철거 종합공사,철거,조립식건축,철거 ☎(062)572-7852
부촌 목포시 상동 글로벌빌딩 1층 비지니스,낙지,낙지,연포탕 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)287-7705	프로키친부엌기구 장성군 장성읍 대정동 버스터미널 가설,정신,정,유류,사발,기구,사무,니곳장 OA,기구,소파,침대,설계,지프,시공전문 ☎(061)394-7303	리치랜드광주점 계림동 구시청옆 훈수,블,침다케,키트,수예,취급전문점 대표 최윤안 ☎(062)224-0155	동원반점 우산동 무등정레스토랑 중화요리전문 대표 최두환 ☎(062)529-7800	여수회세끼시 용봉동 택지개발 전철우고함마을뒤 모든회 세끼전문점,단체예약환영 대표 서한국 ☎(062)525-5564	하이수학학원 회정동 현대@입구2층 초·중·고등학생,모든학년,5명소수제 그룹지도,영어,중·고학력,특별반,모집 ☎(062)433-3962	서원정 용암동 용암고등학교 정문앞 굴비,정식전문 ☎(062)682-6253	구슬방당구장 송정2동 영림주차장맞은편2층 최신형 로구로,대형,넓은,편안,쾌적한환경 최고의 서비스로 모시겠습니다 ☎(062)945-9980
해촌 목포시 상동 유현빌딩1층 낙지, 비지락전문 최고의 서비스로 모시겠습니다 ☎(061)283-7011	오성회관 장성군 장성읍 영천리(장성군 농협) 25년 전통 맛있게 요리해드립니다 낙지전골,연포탕,부지해물 요리전문점 ☎(061)393-4411	푸른바다횟집 봉선동 동이여중 고 앞 무등1차역 자연산,메밀,생선,농산물,농산물,농산물 최선의 서비스로 모시겠습니다 ☎(062)653-4223	21세기경제연구소 장동 관산교회골목 광주여고앞골목 대표 조성인 ☎(062)225-0825	투영부동산컨설팅 북구 용봉동 1247-10번지 토지,APT,상가 매매 및 임대전문 대표 이종익 ☎(062)527-9966	고향추어탕 북구 용봉동 회민빌딩 옆 추어탕전문, 단체손님 예약환영 대표 정규호 ☎(062)574-9233	대광공예사 북동 수창초교 육교옆 특수목공예전문,건축,기구,조각 ☎(062)526-7205	절라도 차정동 한국은행사거리 상무터지 생고기,꽃살,갈비살,오징어살,육회,수육 생고기,법랑,냉면,떡국,단체예약환영 ☎(062)373-7500