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.

체중은 왼발에 반드시 핸드퍼스트 자세 취해야

■ 어프로치 이렇게

'클럽이 리드하는 대로… 자연스럽게 리듬을 맞춰가는 스윙을 하는 것이 좋다'

흔히 아마추어들 사이에서 '골프 스윙에서 힘을 빼는데 3년이 걸린다'고 한다. 이 말은 골프는 힘으로 하는 운동이 아니라 리듬을 타야 한다는 것을 단적으로 표현하고 있다.

무리없는 다운스윙, 강한 임팩트, 물처럼 흐르는 피니쉬가 조화가 이뤄졌을 때 공은 300야드를 넘는 장타로 연결된다.

'8자 스윙'으로 유명한 짐 퓨릭(미국)의 경우를 보면 쉽게 이해가 된다. 그의 스윙은 공장에서 대량생산된 기계로 찍어낸 듯한 무미건조한 스윙이 아니다. 이렇듯 자신만의 독창적인 스윙으로 메이저를 점령한 선수는 몇 안 된다. 그렇다면 퓨릭의 스윙에서 배울 점은 뭘까.

그의 스윙은 기계적으로 만든 스윙이 아니라 볼을 목표지점으로 보내기 위해서 몸을 클럽에 맡겨 클럽이 리드하는 대로 따라가 준다. 대부분 골퍼들은 골프클럽의 움직임을 자신의 힘으로 제어하고 이기려고만 한다. 하지만 볼을 원하는 대로 보내고자 한다면 클럽을 잘 이용하는 지혜도 필요하다.

짐 퓨릭처럼 아마추어 골퍼들도 연습장에서 무턱대고 공을 때릴 게 아니라 자신의 스윙리듬을 살리고, 몸에 기억시킬 수 있도록 천천히, 공 하나 하나를 실전처럼 연습하면 좋은 결과를 얻을 수 있다.

이번주 골프클리닉을 노크한 김승호(42·서구 쌍촌동)씨도 건장한 체구에서 뿜어져 나오는 강한 힘으로 인해 도리어 골프가 잘 안돼(?)는 스타일로 김진철 프로를 찾았다.

김씨는 구력 6년에 80대 중반의 스코어를 내는 상급자로 일주일에 연습장도 3회 정도 찾는 골프마니아. 하지만 김씨의 스윙을 지켜보던 김프로는 심각한 표정을 지우지 않았다.

김 씨는 기본기를 충실히 마스터한 후 구력을 통해 자신만의 노하우를 터득한 것 보다는 처음부터 자신이 편한대로만 골프를 즐겨 기본기를 찾아볼 수 없었다.

왼손 엄지의 V자 홈이 12시 방향을 가르키는 위크그립(왼쪽)은 톱에서 클럽을 견고하게 지지하지 못하기 때문에 최근 추세는 왼손엄지 V자 홈이 오른쪽 어깨를 가르키는 '스트롱그립'을 잡는 것이 좋다.

공 띄우려 말고 클럽페이스 지나가는 느낌으로

다운 스윙때 과도하게 손목 사용하면 훅 발생

김 프로는 우선 김 씨의 어프로치부터 고쳐나갔다. 김 씨는 어프로치를 스탠스를 넓게 하고 팔로만 치기 때문에 손목을 많이 사용하고 있었다. 김 프로는 항상 어프로치는 체중은 왼발, 핸드퍼스트 자세를 취해야 하고, 공을 띄우려 하지 않고 클럽페이스를 믿고 지나가는 느낌으로 해야 한다고 말했다.

김 씨는 80대 중반의 자존심을 버리고 김 프로의 지도에 귀를 기울였고, 자신의 단점을 곧바로 수정했다.

자신의 폼이 그다지 멋있다(?)고 생각지 않았는데 이러한 이유가 있었다며 웃던 김 씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다. 김프로는 김 씨가 체격이 좋은데다 상체를 전혀 사용하지 않고 전형적인 팔로만 하는 스윙을 하고 있다고 말했다. 워낙 힘이 좋아 팔로만 스윙을 해도 거리가 남에게 뒤처지지 않아 골프를 잘 치고 있다고 생각하지만 이같은 동작은 기복이 심하기 때문에 바로 잡아야 한다고 지적했다. 김 프로는 김씨는 다운스윙에서 엉덩이를 회전시켜야 하는데 곧바로 팔로 공을 치기 때문에 다운스윙에서 몸이 뒤집히는 '역피봇현상'이 발생하고 있다고 말했다. 이렇게 되면 왼쪽 어깨 턴도 이뤄지지 않아 정확하고 강한 임팩트가 어렵다는 것.

또한 김 프로는 김 씨가 테이크 백에서 클럽 헤드를 지면을 스치듯 뒤로 20㎝정도 밀어주듯이 해서 톱으로 들어올려야 하는데 곧바로 클럽을 들어올리기 때문에 역시 몸이 타켓쪽으로 꺾이는 역피봇현상을 피하지 못한다고 말했다.

김 프로의 지적을 받는 김 씨는 "자신의 폼이 이렇게 엉망이었다"면서 김 프로의 지적대로 폼을 교정했다. 김 씨는 역시 이렇게 공을 치니깐 힘 들이지 않고 편하게 공을 칠 수 있었는데 지금껏 힘으로만 치려고 했다고 웃었다.

특히 김 프로는 김 씨의 잦은 훅성 구질에 대해 그립이 위크그립(왼손엄지가 6시 방향)을 쥐고 있기 때문이다고 말했다. 위크그립을 사용하게 되면 톱에서 왼손으로 클럽을 지지하지 못하게 되고 다운스윙에서 왼손이 리드를 해야하는데 이같은 동작을 방해하기 때문에 공을 때리고 나서 과도한 손목을 사용하게 돼 훅이 발생한다고 말했다.

체중이 몸 중심에 있고, 핸드퍼스트 자세가 안된 잘못된 어프로치(왼쪽)와 체중은 왼발에 핸드퍼스트 자세가 된 올바른 어프로치 어드레스.

이같은 훅성 구질을 방지하기 위해서는 왼손엄지의 V자 홈이 우측어깨쪽을 향하도록 '스트롱그립'을 사용해야 한다고 말했다. 김 프로는 특히 최근에는 골프초보자에게 그립을 잡을 때 아예 스트롱 그립을 정석처럼 지도하고 있다고 말했다.

여기에 김 프로는 김씨가 테이크 백 동작에서 왼발이 무너지기 때문에 다운스윙에서 강한 임팩트를 할 수 있는 기초를 없애버리고 있다고 말했다. 테이크 백에서 왼발이 견고하게 지탱이 되야만 다운스윙에서 강한 임팩트를 할 수 있다는 것.

김 프로의 지도에 땀을 흘리며 교정에 여념이 없던 김 씨는 80대를 친다는 생각으로 자만심에 빠져 있었는데 이처럼 골프에 대한 기본적인 이해를 통해 한 단계 도약할 수 있는 계기가 됐다고 말했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

"엄마 손은 약손!"
엄마 손은 바로 '사랑'입니다!

어릴 적, 배가 아플 때, 엄마 손은 복통약이었고,
머리 아플 때는 두통약이고 해열제였습니다.
아플 때마다 사랑으로 낫게 하는 엄마의 손
"엄마 고맙습니다"

엄마의 사랑이 깃든 약손처럼,
사랑은 모든 질병을 치료할 수
있는 좋은 약이 됩니다.

"가장 좋은 약은 사랑입니다"

코엔지임 Q10 함유
항산화영양제
국제-에이스
큐텐
연질캡슐
비타민 A, C, E의 보급
아연의 보급
국제약품
080-022-2200