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.

'역K'자 자세 되도록 머리는 공 뒤쪽 방향으로

Y자 형태로 머리가 왼쪽에 쏠려 있는 잘못된 어드레스(왼쪽)와 역K자 형태로 머리가 공 뒤편에 위치한 잘된 어드레스.

다운스윙에서 하체를 이용하지 않고 몸통으로만 스윙하는 잘못된 동작(왼쪽)과 머리를 뒤에 남겨두고 하체를 이용한 잘된 스윙.

■ 어드레스 이렇게

골프 표현 중 미들홀, 롱홀, 쇼트홀이라는 표현이 있는데 이것은 일본에서 넘어온 것으로 파 파이브 (Par five), 파 포(Par Four)홀이라고 부르는 것이 정확하다. 또 골프치는 것을 라운딩한다고 하는데 라운드(Round)가 맞는 표현이다. 라운딩이란 단어는 그 단어만으로는 쓸수 없고 문장안에서 만 사용할 수 있다.

이처럼 잘못된 골프 용어를 바로잡아 올바르게 사용하는 것도 아마추어 골퍼들이 갖춰야할 훌륭한 매너다.

이번주 골프클리닉은 이선영(여·36·북구 용봉동)씨가 찾았다. 5년 구력에 보기플레이어인 이씨는 드라이버 비거리가 처음 보다 많이 줄어 김진철 프로의 원포인트 레슨을 신청했다.

김진철 프로는 이 씨의 어프로치부터 점검에 들어갔다. 이 씨의 어프로치를 지켜보던 김 프로는 왼팔의 펴짐이나 스윙리듬이 아주 좋다고 칭찬했다.

하지만 어드레스에서 역K자가 되지 않고 Y자 형태를 유지하고 있다고 지적했다.

김 프로는 특히 머리가 왼쪽에 미리 위치해 있으면 볼을 띄우는 것이 여의치 않게 된다고 말했다. 김 프로의 설명을 듣고 있던 이 씨는 "배울때 체중을 왼발에 싣는다고 배웠는데…!" 라며 말 끝을 흐렸다.

김 프로는 이 씨의 말대로 어프로치는 체중을 왼발에 싣는 것이 원칙이지만 머리 위치까지 왼쪽으로 쏠리는 것은 아니다고 설명했다. 또한 어프로치는 헤드로 공을 퍼올리듯 치는 것이 아니라 핸드퍼스트자세를 유지, 왼손으로 리드하는 느낌으로 공을 쳐야 한다고 말했다.

김 프로의 자세한 설명에 이 씨의 어프로치는 안정된 자세를 보였으나 여전히 머리 위치가 왼쪽에 쏠려 아쉬움을 남겼다. 이 씨는 자꾸 습관이 돼 생각 처럼 쉽게 교정이 되지 않는다며 '역K'에 대한 확실한 이해를 하게 돼 다행이다고 말했다.

어프로치에 대한 궁금증을 풀게 된 이 씨는 7번 아이언 샷을 통해 아이언 샷 교정에 들어갔다.

이 씨는 아이언 샷에서도 어프로치와 마찬가지로 어드레스에서 몸 위치가 Y자 형태를 취하고 있어 상체로만 공을 때리는 잘못된 자세를 갖고 있었다.

김 프로는 아이언, 드라이버 모두 어드레스는 항상 역K자 형태를 취한 후 머리는 뒤에 남겨두어야 한다고 강조했다. 이렇게 되면 자연스럽게 공을 뒤에서 보고 타격을 하게 된다고 말했다.

이 씨는 김 프로의 설명대로 공을 뒤에서 보면서 우측 어깨를 약간 내리게 되자 자연스러운 역K자 어드레스를 취하게 됐다.

어드레스 자세의 문제점을 고치게 된 이 씨는 드라이버에 대한 교정도 부탁했다.

이 씨의 드라이버 샷을 지켜보던 김 프로는 상체로만 공을 치는 전형적인 스타일로 하체이용이 되지 않고 있다고 말했다.

김 프로는 테이크 백은 팔-어깨-허리-무릎 순서로 스윙이 이뤄지고, 다운스윙에서는 무릎-엉덩이-어깨-팔 순서로 스윙이 이뤄져야 자연스럽고 강한 임팩트를 동반한 스윙을 만들 수 있다고 강조했다.

김 프로는 이씨처럼 하체를 전혀 사용하지 않고 상체로만 스윙을 하는 골퍼들은 몸통을 돌려서 치기 때문에 완벽한 회전운동을 하고 있다고 착각을 하지만 비거리가 나지 않기 때문에 자신의 스윙에 대해 의혹을 갖는 경우가 많다고 말했다.

어프로치에서 머리가 왼쪽에 위치한 잘못된 동작(왼쪽)과 머리가 공 뒤편인 우측에 위치한 잘된 동작.

김 프로는 이처럼 상체만으로 스윙을 하는 경우에는 상체를 사용하지 않도록 스윙연습을 해야 한다고 말했다. 이렇게 하기 위해서는 팔만으로 공을 치는 연습을 해야 하는데 두발을 모으고 팔로만 공을 때리는 연습을 하게 되면 몸통 사용을 자제하면서 공을 맞추는 감각을 향상시키는데도 도움이 된다고 말했다.

김 프로는 이 씨의 샷에 대해 전반적으로 안정된 스윙을 가지고 있으면서도 어드레스에서 역K자 형태를 취하지 못해 비거리와 스윙 메커니즘에 약점을 갖게 됐다고 말했다.

김 프로와의 클리닉이 유익한 시간이었다는 이 씨는 퍼터에 대한 설명을 부탁했다. 김프로는 퍼터는 항상 오른손으로 테이크 백을 하고 오른손으로 쳐야 한다고 말했다. 이 씨는 그동안 왼손으로 스타트 하고 왼손으로 공을 때리는 느낌을 가졌는데 기본기를 모르고 5년동안 골프를 쳤다면서 진작, 골프클리닉을 찾지 못한것이 아쉽다고 말했다.

김 프로는 자신의 골프가 어느날 갑자기 무너졌을 때는 그립등 기본기부터 다시 점검하는 것이 슬럼프를 극복하는 비결이다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

광주일보 작은만남 큰 기쁨
친절한 써비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

호남내과
북구 두암동 시외버스 정류장옆
내시경,초음파,폐기능검사,심전도,혈액투석
여과기보유,내과전문의 2인진료
☎(062)267-0052

미소튀김
동구 계림동 한국화장품 뒤편
튀김전문점(치킨 배달시 튀김1인분 서비스)
대표 정 동 현
☎(062)233-8246

한금례반찬
서구 화정동 우미@정문앞
도시락,반찬(6찬)+국=배달
대표 한 금 례
☎(062)376-5388

만복래복요리전문점
북구 운암동 경신여고4거리 대주@ 105동맞은편
복매운탕,복찜,장어탕,꽃게탕,아구찜,포장판매
☎(062)522-1238

스카이라이브7080
북구 두암동 두암타운 광주은행7층
김원,지영우 고정출연생일맞으신분
이벤트행사와 무료사진촬영,단체환영
☎(010)6733-7071

만물열쇠
북구 중흥동 전대정문앞 태봉골식당 맞은편
보일러,정화조,수도,철물,양변기,출장수리전문
대표 박 경 환
☎(062)513-8519

운남직업소개소
광산구월곡동 2동511-7 LG전자 뒷편
미장,조적,목수,철근,타일,용접,보일러접수리,묘이장,집수리전문
소장 이 동 식
☎(062)956-3727

아디다스(서방점)
북구 우산동 서방시장건너
대표 홍 혜 란
☎(062)528-3039

유학허브
동구 대의동 동부경찰서와 금남로방향
정규조기유학,어학연수,비자상담 환영
대표 이 춘 화
☎(062)263-3434

건강식당
동구 궁동 예술의거리 동부경찰서 주차장옆
시골생활 건강식당 유기농채소 : 100%천연식물성재료
(국립농산물품질검사인증)
☎(062)236-3679

맛가
북구 누문동70 광주일고 정문앞
목포갈치 전문
대표 박 근 희
☎(062)511-5122

에몬스가구
북구 두암동 삼성홈플러스 건너편
장롱,식탁,의자,쇼파10%~30%세일 제품
구매시 각종이벤트 행사참여
☎(062)262-8624

전통옛날국밥
동구 지산동 법원정문앞 농협옆
머리국밥,내자국밥,머리고기,수육,전골전문
대표 박 안 순
☎(062)222-9998

모던
북구 우산동 안보회관4거리 지하
APT리모델링,인테리어필름
대표 서 정 경
☎(062)529-8677

52번가
서구 풍암동 신암교회앞
다향오리전문점,단체손님환영
☎(062)654-5244

꼼장어숯불구이
북구 두암동 미라보@ 각하주공@사이
꼼장어숯불구이,막창숯불구이 전문점
☎(062)261-2264

미트마트
북구 양산동 광주은행 사거리에서 양산타운쪽
축산물 도.소매 판매점
대표 노 진 옥
☎(062)576-7175

황수안플라워
서구 농성동 전 도지사 관사옆
축하,근조,회환,산삼,산더덕,한국춘란
대표 임 주 열
☎(062)366-4545

청정원
북구 두암동 미라보@입구4거리
콩나물,숙주 전화 주문시 신속배달
대표 송 웅 기
☎(062)265-4298

해물촌
서구 쌍촌동 CDS방송국에서 GS주유소중간
아구찜,해물탕전문
대표 조 금 복
☎(062)385-8700

미담식당
북구 우산동 서방시장건너 무등장례식장입구
생삼겹살,쭈꾸미쌈밥,해물된장찌개,김치찌개
대표 최 공 례
☎(062)524-2091

파티샵
북구 우산동 안보회관4거리
24시간상담,출장판매
☎(070)7531-9557

행복이용원
서구 화정동 대주@후문 염주맨션 정문앞
1급 모범업소,기술본위
대표 박 홍 수
☎(010)2626-9225

오리랑토끼랑
북구 용두동 용두주공건너최신
시설,단체손님환영
대표 강 대 순
☎(062)574-5266

미당
서구 농성동 한전앞 청기와주유소 뒤편
소꼬리찜,생삼겹 전문식당
대표 박 인 숙
☎(062)361-2973

경주건강원
광산구 송정동 광성이발관4거리 고려수지침옆
배즙,호박즙,포도즙,붕어즙,가물치,개소주
☎(062)267-0052