

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 문의하시기 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 잘못된 어드레스.



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



■ 어드레스 이렇게

골프 표현 중 미를, 통솔, 쇼트플레이라는 표현이 있는데 이것은 일본에서 넘어온 것으로 파 파이브 (Par five), 파 포 (Par Four)를 이라고 부르는 것이 정확하다. 또 골프치는 것을 라운드한다고 하는데 라운드(Round)가 맞는 표현이다. 라운드이란 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 경력에 보기플레이어인 이씨는 드라이버 비거리가 처음 보다 많이 줄어 김진철 프로의 원포인트 레슨을 신청했다.

김진철 프로는 이 씨의 어프로치부터 점검해 들어갔다. 이 씨의 어프로치를 지켜보면 김 프로는 왼팔의 퍼짐이나 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 실는다고 배웠는데..."라며 말 끝을 흐렸다.

김 프로는 이 씨의 말대로 어프로치는 체중을 왼발에 실는 것이 원칙이지만 머리 위치까지 왼쪽으로 쏠리는 것은 아니라고 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 자주 습관이 돼 생각처럼 쉽게 교정이 되지 않는다면 '역K'에 대한 확실한 이해를 하게 돼 다행이라고 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 지켜보면 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 자연스럽게 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 잘못된 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 유일한 시간이었다는 이 씨는 퍼터에 대한 설명을 부탁했다. 김 프로는 퍼터는 항상 오른손으로 테이크 백을 하고 왼손으로 쳐야 한다고 말했다. 이 씨는 그동안 왼손으로 스태트 하고 왼손으로 공을 때리는 느낌을 가졌는데 기분을 모르고 5년동안 골프를 쳤다면서 진작, 골프클리닉을 찾지 못한것이 아쉽다고 말했다.

김 프로는 자신의 골퍼가 어느날 갑자기 무너졌을 때는 그립등 기로부터 다시 점검하는 것이 슬럼프를 극복하는 비결이라고 강조했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절환 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는 —
독자 서비스국 (062)220-0551

꿈장어숯불구이

북구 두암동 589-4미리번@ 각화주공@사이
꿈장어숯불구이,막창숯불구이 전문점
☎(062)261-2264

케이티모터스

북구 각화동 대동한방병원 옆
경정비,판금,도색,타이어,
항시상주무료상담
☎(062)267-4972

운남직업소개소

광산구월곡동 2동511-7LG전자 뒷편
미장,조작,목수,철근,타일,용접,보일러
집수리, 묘이장, 집수리전문
☎(062)956-3727

52번가

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

쿨&핫

북구 각화동 홈플러스 주차장입구 뒤편
퓨전소주바,매운갈비탕,생태일탕,갯잎통닭
대표 윤현준
☎(062)434-4986

한금레반찬

서구 화정동 우미@정문앞
도시락,반찬(6촌)+국=배달
대표 한금레
☎(062)376-5388

한우촌

북구 양산동 청암@옆
꽃등심100g8800원,꽃갈비살100g9300원
대표 최성훈
☎(062)571-4646

중소기업지원센터

광산구 도천동 중소기업은행1층
산업단지 고용지원센터
☎(062)953-7070

만물열쇠

북구 중흥동 전대정보원 태봉골프장 뒷편
보일러,정화조,수도,철물,양변기,출장수리전문
대표 박경환
☎(062)513-8519

모던

북구 우산동 안보회관4거리 지하
APT리모델링, 인테리어필름
대표 서정경
☎(062)529-8677

연송한우촌

북구 양산동 청암@앞
한우 전문점
대표 김종석
☎(062)572-5100

경동보일러(광주대리점)

북구 우산동 안보회관 4거리 코리미강점
심야정비,보일러,배수기,전문대리점,정비 센터
대표 정찬식
☎(062)527-8879

미소귀김

동구 계림동 한국화장품 뒤편
튀김전문점(채널 배달시 튀김인쇄 서비스)
대표 정동현
☎(062)233-8246

행복이용원

서구 화정동 대주@후문 옆주점선 전문앞
1급 모범업소,기술본부
대표 박홍수
☎(010)2626-9225

경도카클리닉세차장

광산구 목동 평동전철역 건너 기아출하장 앞
타이어, 빗데리, 오일교환, 경정비,
광택, 코팅전문
☎(062)954-1533

전통옛날국밥

동구 지산동 법원정문 앞 능협옆
머리국밥,내자국밥,머리고기,수육,전골전문
대표 박안순
☎(062)222-9998

미담식당

북구 우산동 서방시장 건너 무등계사점입구
생선잡살,짜꾸미쌈밥,해물면장찌개,감차찌개
대표 최공례
☎(062)524-2091

왕손연탄구이

서구 풍암동 동부@와 서항농협 맞은편
막창구이, 오뎀, 삼겹살, 향정살, 기브리살
대표 구연정
☎(062)652-9272

아해다방

북구 중흥동 밀바우시점 건너 교외구이옆지하
유자차,생화차,생강차,더덕즙
대표 이금자
☎(062)526-1433

유학허브

동구 대의동 동부경찰서와 금남로빙향
정규조기유학,어학연수,비자상담 환영
대표 이춘화
☎(062)263-3434

회바다의집

양산동 회망병원 건너편 모델촌 골목내
예약필수, 각종회 전문점
대표 박상선
☎(062)511-5780

조은수산할어직판장

광산구 송정동 광주은행 옆
자연산할어,꾸꾸미,감성돔,
농어, 참돔, 각종회판매
☎(062)944-8511

해물촌

서구 생촌동 CDS방송국에서 GS주유소 건너
이구짬, 해물탕전문
대표 조금복
☎(062)385-8700

아디다스(서방점)

북구 우산동 서방시장 건너
대표 홍혜란
☎(062)528-3039

광주화랑권투체육관

동구 중흥동 법원거리와 조선대학교사이중
복싱관원 신인회합 수시모집
대표 오병철
☎(062)228-1800

파티샵

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