

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.

클럽 페이스 지면과 수직 이뤄야 정확한 샷 가능



테이크 백에서 클럽 헤드 페이스는 지면과 수직(왼쪽)을 이뤄야 하는데 안쪽(오른쪽)으로 꺾이거나 바깥쪽으로 열리게 되면 정확한 샷을 할 수 없게 된다.



다운스윙 후 상체가 앞서나간 잘못된 동작(왼쪽)과 머리를 고정시키고 체중이동이 제대로 된 동작.

■ 테이크 백 이렇게

골프는 멘탈운동!

지난 11일 4계절 양산디 골프장에서 끝난 KPGA 시즌 6번째 경기인 KB국민은행 스타투어 1차대회가 미 LPGA에서 활동하던 조아람(23·ADT)의 역전 우승으로 막이 내렸다.

이번대회는 선수들에게나 아마추어들에게 '골프는 멘탈운동'이라는 가장 중요한 교훈을 남겼다.

조아람은 3라운드까지 7언더파로 경기를 마치고 8언더파로 단독선두를 달리고 있는 마지막 조 안선주(21·하이마트)의 경기를 지켜보고 있었다. 안선주가 파세이브를 할 경우 조영란(21·하이마트)과 공동2위가 확정적 이었다.

1타차 단독선두를 달리던 안선주는 18번홀에서 지난대회 트리플 볼을 범한 악몽을 떨치려는 듯 드라이버 대신 우드를 선택하는 등 신중한 경기를 펼쳐 두번째에 그린공략에 성공, 우승을 눈앞에 뒀다. 하지만 안선주는 약 1.5m의 내리막 슬라이스라이의 챔피언 퍼팅을 놓친 후 결국 연장에서 조아람에게 우승의 영광을 내줘야 했다.

안선주는 챔피언 퍼팅이라는 중압감을 벗어나지 못하고, 아마추어들도 쉽게 넣을 수 있는 1.5m의 퍼팅을 놓치는 실수를 하고 말았다. 이처럼 프로들도 결정적 순간에 마음의 평정을 잃을 경우 평소 하지 않던 실수를 범하기 마련이다. 아마추어는 말할 것도 없다.

항상 라운드를 할 때 마음의 평정을 잃지 않도록 즐거운 기분과 여유를 갖도록 한다면 스코어를 줄일 수 있다는 것을 명심하자. 이번주 골프클리닉은 6개월 된 초보 골퍼 정은(여·38·서구 치평동)씨가 비거리가 너무 짧아 김진철 프로의 도움을 청했다.

지난해 12월 처음으로 필드에 나선 정 씨는 아직 핸디라고 구분짓기 어려운 100타를 오버하고 있었지만 견고하고 안정된 그림과 부드러운 스윙으로 6개월 된 골퍼라고는 믿기 지 않는다는 평을 받았다.

김 프로는 정 씨의 어프로치 점검부터 시작했다. 정 씨는 짧은 거리 어프로치를 핸드퍼스트와 왼쪽에 미리 체중을 싣는 등 정확한 동작을 취하고 있었다. 하지만 김 프로는 테이크 백에서 클럽 페이스가 지면과 수직을 이뤄야 하지만 안쪽과 바깥쪽을 향하고 있어 정확한 임팩트가 되지 않는다고 지적했다. 김 프로는 이같은 동작은 어프로치에서 뿐만 아니라 아이언이나 드라이버에도 적용된다고 말했다.

김 프로는 연습장에서 무작정 공을 치기 보다는 이렇게 테이크 백을 취한 후 자신의 클럽 페이스가 스퀘어 상태를 유지하고 있는지 점검하면서 연습하는 것이 중요하다고 말했다. 김 프로의 설명으로 보다 정확한 어프로치를 하게 된 정 씨는 기쁨을 감추지 못하며 아이언 샷에 대한 점검을 했다. 정 씨는 "아이언 샷이 가장 안된다"며 특히 거리가 짧아 걱정이었고 고민을 털어냈다.

김 프로는 정 씨가 다운스윙에서 상체를 많이 사용하는 데다 빨리 치려고 클럽헤드를 먼저 풀어버리기 때문에 비거리가 줄어들게 됐다고 말했다. 또 다운스윙에서 상체를 먼저 숙이면서 동작을 취한 후 다시 공을 치는 두번의 동작을 취하고 있어 힘의 전달이



공을 때리고 난 후 테이크 백과 같은 릴리스가 잘된 동작(위쪽)과 릴리스가 되지 않고 내밀어 버린 잘못된 동작.

제대로 되지 않는다고 지적했다.

김 프로는 초보자들은 항상 공을 빨리 때리려는 생각 때문에 하체를 전혀 이용하지 않고 다운스윙에서 클럽헤드가 먼저 풀리고 상체로 공을 때리게 돼 비거리가 줄고 정확한 샷을 하지 못한다고 설명했다.

김 프로의 설명을 듣고 연습을 하던 정 씨는 얼마 지나지 않아 비거리가 20야드 향상되는 빠른 학습력을 보여 김 프로를 놀라게 했다. 김 프로는 다운스윙에서 항상 무릎이 리드하고 왼쪽 엉덩이가 회전하도록 하면 자연스레 그림클립부분이 먼저 내려오는 스윙이 형성된다고 말했다.

또한 공을 때리고 난 후 릴리스(손목 턱)의 동작이 중요한데 초보자들은 손목 턱을 하지 않고 그대로 바깥쪽으로 손목을 내밀어 버리기 때문에 비거리가 짧아진다고 말했다.

김 프로는 이같은 동작을 방지하기 위한 연습으로 하프스윙을 통한 릴리스 턱 연습을 권했다. 김 프로는 항상 연습장에서 이처럼 하프스윙을 10여분 하고 풀스윙을 하는 것이 샷을 다듬는데 도움이 된다고 강조했다.

드라이버 지도에서 김 프로는 공의 왼쪽 부분에서 바람을 가르는 소리가 나야 오른쪽에 바람소리가 난다면 이미 헤드가 먼저 풀려 완전한 힘의 전달이 어렵게 된 상태라고 말했다.

김 프로는 골프 스윙의 가장 중요한 요소는 테이크 백에서 클럽 페이스가 지면과 수직을 이루도록 점검하고 다운스윙은 왼발과 왼 엉덩이 회전 후 상체가 내려와야 한다는 것을 명심해야 한다고 말했다.

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

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)

작은만남 큰 기쁨
광주일보
친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—
독자 서비스국(062)220-0551

푸른건강원

북구 중앙동 광주교대편 E마트건너편
양피증,배출,포도주,각종과일주
최선의 서비스로 모시겠습니다.
☎(062)512-2752

싸리골회관

북구 양산동 회망병원앞 골목
단체손님환영
대표 송강욱
☎(062)571-0977

전통옛날국밥

동구 지산동 법원정문앞 농협옆
머리국밥,내장국밥,인분순대,수육전골전문
대표 박안순
☎(062)222-9998

행원당한약방

북구 양산동 청암APT앞
각종 난치병상담
☎(062)265-8167

백악관

북구 양산동 코카콜라거리 현대@입구
각종행사및 단체손님 예약환영
대표 하근자
☎(062)575-9949

유명식당

순천시 장천동48-5 순천시장앞 골목
백반,장어탕,삼계탕,오리,닭구이 전문
대표 김점남
☎(061)743-1510

정원

동구 금동 구시청사거리
일식전문,아외도시락,잡치전문
대표 노동찬
☎(062)366-8000

어머니반찬

북구 중흥동 현대백화점 건너
결혼식,아외도시락,관광음식,배추김치등 반찬전문
대표 박순례
☎(062)529-7138

한국주방

북구 양산동 신흥택시옆
쌍크대,불박이장,리모델링,각종가구주문제작
대표 김영수
☎(062)431-8040

승리태권도

광산구 유남동 주공4단지 정문옆 한백학원지하
요가,태권,호신술,음악놀이,태권체조,관광지도
관장 장춘길
☎(062)952-0501

금강디지털보청기

북구 우산동 말비우시청거리 우리병원건너편
최첨단컴퓨터시스템 보청기업체 최대2년A/S
대표 황점동
☎(062)266-9960

풀잎문화센터

동구 중흥동3가 제일시장 맞은편 이프우앞층
홈패션,포크아트,리본공예,생활공예 회원모집
대표 배지혜
☎(062)234-5579

싱싱장어

순천시 장천동78-8
장어구이,장어정식 전문점
대표 김재중
☎(061)743-6640

창평국밥

북구 양산동 신흥택시건너
각종국밥 전문점
대표 이한승
☎(062)571-2566

용두보양탕

북구 용두동 일신@102동앞
보양탕,양탕전문점
대표 박기홍
☎(062)417-6933

아시아부동산

북구 양산동296
투자분석,동산개발,토지전문 무료상담 중개허자
보장 부동산관리 서비스 토지상가APT전문
☎(062)571-1446

창평국밥

북구 양산동 신흥택시건너
각종국밥 전문점
대표 이한승
☎(062)571-2566

대성카슨세차

북구 양산동 양산택지구 LG아트@APT근처
경쟁비,오일교환,타이어,빗데리,광택,손세차
대표 이남현
☎(062)572-3267

달구지

서구 염주동 염주거리광주은행 뒤 머지골목
시골,포리,동백,목살,보쌈,돼지부산물,임치
☎(062)381-2443

J조안성형외과

동구 금남로3가 카톨릭센터 2층
J조안성형외과 전문병원
대표 조안영
☎(062)225-0118-9

유학허브

동구 대의동 동부경찰서와 금남로방향
정규조기유학,어학연수,방학캠프
비자상담 환영합니다.
☎(062)263-3434

온유부동산

북구 양산동 롯데슈퍼건너편 박지영@100미터
동산,부동산전문
공인중개사 김영희
☎(062)571-0560

금강디지털보청기

북구 우산동 말비우시청거리 우리병원건너편
최첨단컴퓨터시스템 보청기업체 최대2년A/S
대표 황점동
☎(062)266-9960

영웅상사

북구 중흥동 안보회관옆
자동차세차,외국대여용민파스,경비,호신훈련
대표 오현덕
☎(062)369-0787

유미식당

서구 농성동 서문교회 맞은편
곰탕,육개장,비빔밥,불고기백반,삼겹살,갈비탕
대표 채덕심
☎(062)369-7913

온누리헤어샵

동구 불로동 구시청거리에서 광주천변쪽
컷트,블러머리염색,셋팅,퍼머,최신유행스타일
대표 심안나
☎(062)223-3777