

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.

왼손만으로 클럽잡고 자연스럽게 스윙을

■ 좋은 스윙 궤도 만들려면

이번주 골프클리닉은 정순용(여·48·서구 쌍촌동)씨가 찾았다. 지난 2007년 3월에 골프에 입문한 새내기 골퍼인 정 씨는 한 달에 1~2회 정도 친구들과 함께 라운드를 즐기고 있다. 늦게 입문한 만큼 연습장을 매일 찾는 정 씨는 불안정한 어프로치와 드라이버 슬라이스가 심해 김진철 프로의 도움을 요청했다.

김진철 프로는 정 씨의 다운스윙에서 강한 임팩트가 인상적이라며 짧은 구력에도 불구하고 기본기가 갖춰진 것 같다고 말했다.

김 프로의 칭찬에 고무된 정 씨는 어프로치 레슨부터 시작했다. 정 씨는 비교적 정확한 어프로치 자세를 취했지만 오른쪽에 체중을 남겨둔채 왼쪽에 미리 체중을 실지 않아 김 프로에게 지적을 받았다.

김 프로는 모든 어프로치 어드레스는 체중을 왼발에 미리 두고 손목을 쓰지 않고 핸드퍼스트 자세를 취해야 한다고 말했다. 특히 짧은 어프로치의 경우 체중이동을 하지 않고 팔로만 공을 보낸다는 자세를 취하는 것이 좋다고 설명했다.

김 프로의 설명을 들은 정 씨는 훨씬 부드러운 어프로치를 보였다. 하지만 들쭉날쭉한 거리감이 문제. 김 프로는 정 씨가 어프로치를 할 때 샌드웨지를 사용하고 있어 공이 너무 뜨기 때문에 정확성과 거리감이 떨어진다고 말했다.

김 프로는 특히 겨울철에는 잔디가 없고 맨땅에서 어프로치를 하는 경우도 있기 때문에 띄우는 어프로치가 아닌 굴리는 어프로치를 해야 한다고 말했다. 이를 위해서는 샌드웨지보다는 피칭웨지를 사용하는 것이 훨씬 도움이 된다는 것.

김 프로의 설명을 들은 정 씨는 피칭웨지로 어프로치를 바꾸면서 공을 띄우지 않고 굴리는 러닝 어프로치를 통해 들쭉날쭉한 거리를 해결했다고 좋아했다.

어프로치의 문제점을 간단히 해결한 정 씨는 아이언 샷에 대한 조언을 부탁했다. 김 프로는 정 씨가 초보답지 않게 정확하고 강한 임팩트를 보이고 있어 실력향상이 빠를 것이라고 말했다.

정 씨는 김프로에게 왜 자꾸 슬라이스가 나는지 모르겠다고 말했고, 김 프로는 정 씨가 뜰에서 왼손가락을 풀어버리기 때문에 다운스윙에서 클럽헤드가 풀러 슬라이스가 발생한다고 말했다. 너무 꼭 잡아서도 안되지만 손가락을 풀어버리는 것은 다운스윙에서 클럽헤드가 풀리는 원인이 된다고 말했다.

또한 정 씨의 경우 남성 골퍼만큼 강한 스윙을 갖고 있어 공이 밀려 맞는데 다 공을 때린 후 릴리스가 원활하지 않기 때문에 슬라이스 발생이 많다고 말했다.

김 프로의 쪽집게 과의 덕분에 훨씬 부드럽고 안정된 샷을 갖게 된 정 씨는 김 프로를 하루라도 빨리 만났다면 실력이 더 향상됐을 텐데 하고 아쉬움을 드러냈다.

정 씨는 매일 연습장을 찾아 이런 저런 방법으로 연습을 하던 중 주변 골퍼들이 드라이버 톱자세가 너무 뉘어 있다고 해 클럽을 세우다 보니 드라이버가 맞지 않게 됐다고 호소했다.

김 프로는 드라이버 스윙의 알맞은 궤도는 뜰에서 클럽 샤프트가 귀와 어깨 사이에 위치한 것이 가장 좋은 스윙 궤도지만 모든 골퍼들이 이 자세를 고집할 필요는 없다고 말했다.

업라이트 한 스윙은 상체가 큰 사람에게 적합하지만 어깨 턴이 되지 않는 단점이 있고, 수평한 스윙은 어깨 턴이 잘되는 장점이 있다는 것. 따라서 김 프로는 자신의 신체조건에 자연스럽게 어울리는 스윙을 하는 것이 가장 좋다고 강조했다.



왼손만으로 클럽을 잡고 클럽헤드부터 테이크 백을 시작하면 자신에게 알맞은 스윙 궤도를 찾을 수 있다.

이렇게 할까? 저렇게 할까? 고민하다가 스윙을 망치는 경우가 많은데 그럴 때는 연습장 레슨 프로에게 도움을 청하는 것도 좋은 방법이라고 말했다.

김 프로는 좋은 스윙궤도를 갖기 위해서는 왼손 왼손으로만 7번 아이언을 잡고 자연스럽게 테이크 백에서 톱 동작을 취할 때 형성되는 궤도가 자신에게 가장 알맞은 스윙궤도라고 말했다.

김 프로의 자세한 설명과 레슨을 받은 정 씨는 드라이버는 170m를 넘나드는 호쾌한 샷을 보였다. 정 씨는 김 프로에게 기본적인 원리를 이해하고 스윙을 한다는 것이 이렇게 차원이 다른 샷을 할 수 있게 될 줄은 몰랐다고 감사의 마음을 전했다.

김 프로는 연습장에서 아이언을 잡고 테이크 백 동작과 톱 동작을 완성하는 것이 좋으면서 테이크백에서의 순서는 클럽헤드-팔-어깨-허리-무릎이 차례로 회전인 된다는 생각으로 동작을 취하면 된다고 강조했다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (KPGA 프로)



업라이트한 톱자세(왼쪽)와 너무 뉘어져 버린 톱자세(오른쪽).



백스윙 탑에서 왼손가락이 풀려버린 잘못된 그림(왼쪽)과 정확하게 잡은 잘된 그림.

Advertisement for CBS Radio and TV services. It features the CBS logo, the text '노컷뉴스는 CBS와 함께 만드는 무료 종합일간신문입니다', and contact information including the phone number 080-600-1031. The background shows a radio broadcast and a television set.