

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.

처음부터 왼발에 체중두고 스윙을

■ 왼쪽 발꿈치 드는 힐업 교정

이번 주 골프클리닉은 김서주(60·광주시 서구 치평동)씨가 찾아왔다. 골프 입문 6년째인 김 씨는 한달에 2~3번 친구들과 라운드를 즐기고, 매주 1~2일씩 연습장을 찾고 있다.

평소 연습하던대로 스윙을 몇 번 해보이는 김 씨의 자세에서 김진철 교수의 눈에 가장 먼저 띤 것은 '힐업'.

힐업은 백스윙 때 왼쪽 발뒤꿈치를 드는 현상. 김 씨의 힐업으로 상체가 심하게 좌우로 흔들리는 스웨이까지 나타난다. 이로 인해 임팩트가 정확하지 못하고 비거리도 짧다.

이를 지켜 본 김 교수는 교정 작업에 바로 들어갔다. 첫째, 체중 이동 없이 아예 처음부터 왼발에 체중을 두고 스윙 하라는 것. 두번째, 백스윙 순간 오른쪽으로 치우치는 머리를 볼 위에 고정해야 한다는 것이다.

김 교수의 설명대로 자세를 고친 후 김 씨의 샷은 정확한 임팩트와 함께 볼도 훨씬 멀리 날아갔다. 김 씨는 "사실 주변에서 힐업현상을 지적하기도 했었지만 그냥 무시하고 스윙해 왔다"면서 "막상 고쳐서 쳐보니 이제껏 해 온 스윙보다 훨씬 간결해지고 정확한 임팩트가 느껴진다"고 좋아한다.

김 교수는 "힐업은 신체의 유연성이 부족하거나 심하게 체중 이동을 하다보면 나타나는 자세이다"고 덧붙였다.

사실 힐업은 골프 이론상 권하는 자세가 아니다. 하지만 존 말리나 토라 데이비스 등 발 뒤꿈치를 드는 프로 선수들이 있다.

힐업의 장점이 있다면 백스윙 때 어깨 회전을 충분히 못하는 골퍼가 어느 정도 어깨 회전을 할 수 있다는 점이다. 특히 몸매가 풍뎉듯 아마추어 골퍼들에겐 비교적 쉽게 몸통 회전을 할 수 있어 어쩔 수 없이 권한 자세이기도 하다. 하지만 대부분 정확한 임팩트를 위해선 발뒤꿈치를 드는 것은 절대적으로 금물이라는 것을 명심해야 한다.

다음은 피칭으로 20~30m의 짧은 어프로치 샷. 어드레스 자세에서도 김 씨는 체중이 오른발에 집중돼 있고 왼발이 오른발 보다 뒤쪽에 위치하면서 왼쪽으로 열려 있었다. 이로 인해 허리가 왼쪽으로 너무 돌아가면서 팔로우 스윙이 되지 못하고 볼을 건어 올려치게 되는 현상이 나타났다. 김 씨는 이제껏 오른발에 체중을 많이 두고 샷을 해온 것이다.

결국 김 교수는 처음부터 왼발에 체중을 두고 스윙 후 어깨선·영명이선·무릎선이 함께 타깃방향으로 향하도록 교정해 준다.

지도 받은 후 김 씨의 샷은 부드럽고, 타구의 방향도 원하는 곳으로 날아간다.

김 교수는 또한 나이 드신 분들의 어드레스 때 양발의 위치가 반드시 11자형이 되도록 애쓰다 몸에 힘이 들어 가는 것보다 자신의 걸음 스타일에 맞게 편하게 서는 게 좋다고 조언한다. 특히 8자 걸음 하시는 분들은 자연스럽게 V자형 스탠스를 취하는 것도 좋다는 것이다.

다음은 김 씨의 백스윙 볼에서 손목이 풀리는 스내치 현상이 발견된다.

다운 스윙때 손목이 풀려 내려오다 보니 어깨도 흔들리게 된다. 임팩트의 정확성이 떨어지는 원인 중 하나이다.

대부분 오른손에 힘을 주면서 핸드 퍼스트가 아닌 클럽헤드도 먼저 볼을 치게 된다는 것. 이러한 자세를 교정하기 위해 김 교수는 왼손으로만 클럽을 잡고 스윙하는 연습을 권한다. 왼손의 힘을 키워 오른손이 아닌 왼손이 스윙을 유도할 수 있도록 하기 위한 것이다.

왼손으로만 10여차례 스윙을 반복한 후 오른손을 가볍게 쥐고 샷을 해본 김 씨는 "어깨 흔들림이 없어진 것을 확실히 느낄 수 있게 됐다"며 김 교수



상체가 오른쪽으로 쏠린 스웨이된 자세(왼쪽)와 올바른 백스윙 자세(오른쪽).



의 지도에 고마워 한다.

이젠 클럽을 드라이버로 바꿔 본다.

3~4차례 스윙연습에서 처음과는 자세가 많이 달라져 보인다. 그러나 상체의 왼쪽 솔림현상이 여전히 나타난다.

김 교수가 클럽을 직접 김 씨의 가슴 앞까지 가져가 수직으로 세워 체중 중심을 나타내 보인다. 역시 상체 중심이 클럽에서 크게 벗어나 있다.

하체를 지탱하는 힘이 부족해 상체의 흔들림이 커진 것. 결국 이런 현상은 코일링이 제대로 안돼 좌우가 떨어지고 비거리도 짧아지게 되는 원인이 된다.

코일링은 백스윙때 척추와 어깨선이 수직인 상태로 회전이 이뤄져야 하는데 제대로 수직이 되지 않은 상태에서 상체 회전이 되다보니 체중 중심이 무너지고 상체솔림 현상까지 일어나게 되는 것이다.

김 교수가 직접 하체를 잡아주면서 허리와 어깨가 직각이 되도록 지도해 보니 한결 정확한 샷이 나온다.

또한 김 교수는 왼쪽 주시 혹은 오른쪽 주시에 따라 어드레스가 달라진다고 덧붙였다. 왼쪽 주시는 볼 위쪽을 보고, 오른쪽 주시는 볼 오른쪽을 보고 스윙해야 정확한 임팩트가 가능해진다는 것이다.

김 교수의 원포인트 레슨으로 김 씨는 예전보다 훨씬 샷이 달라짐을 느끼면서 내심 자신감도 커진 듯하다.

김 교수는 마지막으로 자신의 스윙 리듬에 잘 맞추어 최대의 효과를 거둘 수 있다고 강조한다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

(사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr)

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)



왼쪽 발뒤꿈치가 들리는 힐업(왼쪽)과 왼발에 체중을 둔 올바른 백스윙(오른쪽).



볼 오른쪽 밑을 보는 오른쪽 주시 어드레스(왼쪽)와 볼 위쪽을 보는 왼쪽 주시 어드레스(오른쪽)

작은만남 큰 기쁨  
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내

구독신청 및 배달사고는—  
독자 서비스국(062)220-0551

산수우체국

동구 산수2동 산수5거리에서 총장중족

국장 이강연  
☎(062)523-1338

소리음악학원

북구 두림동 농협3거리 덕산맨션 건너편  
유아유치부,초등부,중등부,고등부,입시반,취미반  
비이올린,비올라,원생수시모집  
☎(062)523-4673

원천환경

북구 유동 북성중거리 심한의일4층  
축산,폐수처리시설,설계,시공및 관리  
대표 조상운  
☎(062)511-3171

브레인학원

남구 봉선동 봉선초등학교 정문앞  
최첨단 멀티시스템활용 초·중·고·종합반  
영수단과반 수시모집  
☎(010)8856-3330

흑석자동차정비코너

광산구 하남동 임곡방향 남양택시옆  
자동차정비 전문  
대표 박종재  
☎(062)956-0491

섬진강민물장어

곡성군 옥과면 옥과소방서앞  
소금구이,민물장어 직접양식한 국내산장어만을  
저렴한 가격과 싱싱한 장어 사용합니다  
☎(061)363-9155

삼성출판사와이즈컴프학습관

서구 화정동 서부소방서옆 남도명기 맞은편  
국어,영어,수학,사회,과학,논술,일장님  
1:1 자기주도 학습관리 초등학생 회원수시모집  
☎(062)383-1131

광주테크-인

광산구 정덕동 중소기업지원센터 18동223호  
전기전자 계측기 판매수리,전자자통신부품  
판매,바코드프린터,스캐너,컴퓨터  
☎(062)955-9886

일해서대나라

북구 두림동 시외버스정류장뒤 먹자골목  
매생이탕,갈치조림,장어탕,병치조림,바다장어구이  
서대무점 전문 단체예약손님환영  
☎(062)251-1100

(주)광주탐외국어사

동구 대의동 등부경찰서4거리  
외국어교재,영어회화교구,수업일지,영어사전,회화,  
TOEIC,TOEFL,VOCABULARY,초중대국어교과서  
☎(062)226-1054

멧돼지잡불구이

남구 원산동 포충사에서 대충당항 100m지점  
멧돼지 잡불구이 전문 단체손님환영  
대표 김희순  
☎(062)374-3495

OK중고 할인매장

서구 양동 양동초등학교 정문옆  
에어컨,가전,가구,사무용품,디지털 중고  
최고가 매입및 최저가판매  
☎(062)365-0333

(주)세현

서구 내방동 솔빛타운입구  
유리,하이샷시,일루미늄,창호,금속,  
각종유리공사 전문업체  
☎(062)374-6488

뉴연지금지

서구 화정동 광주은행 옆주지점 맞은편  
피부,체형,노화방지,비만,천연성분의 림포디아  
사용 체계적인 프로그램으로 회원관리  
☎(062)373-5284

풍천민물장어

북구 본촌동 본촌초등학교앞  
민물장어 25,000원 정어 5,000원 추어탕 5,000원  
대표 김경숙  
☎(062)576-6699

현해어스케치

남구 양림동 시지도서관과 김반리사이  
펄,염색,컷트,최신유행 헤어스타일전문  
컷트시 1만원 문화상품권 증정  
☎(062)674-3162

이성출치과

동구 금남로3가 하나로통신영 4층  
임플란트,심미보철,급속교정,투명교정,치아미백  
치아성형,보존치주,레이저진료전문  
☎(062)232-5221-2

로동보신탕

남구 행암동 가는입구  
보신탕,장어탕  
대표 박정임  
☎(062)675-8987

양산바둑도장

북구 양산동 양산초교 후문  
집중력,수리력,창의력  
원장 나현수  
☎(062)572-0049

지인상담소

서구 화정동 서초중학교 후문교도옆  
사주,관상,택일,영가결혼전문  
대표 구경환  
☎(062)430-5872

한울요양보호사교육원

서구 쌍촌동 한국병원뒤 한울교회1층  
요양보호사 교육생 수시모집  
대표 전영숙  
☎(062)382-8373

허브다이어트체험관

남구 방림동 삼일@맞은편 새마을금고2층  
뱃살쏘옥 다이어트 회원수시모집  
무료체험 선착순모집  
☎(062)655-2228

유담식당

북구 임동 구)동사무소앞  
백반,갈치조림,병치조림,삼겹살  
대표 강경업  
☎(062)511-5977

디에르칸띠

동구 충장로2가 광주우체국옆  
샐러드,피자,스피케티,스테이크  
단체 예약손님환영  
☎(062)225-8886-7

남호한우

남구 주월동 금영프리미@건너  
한우명품명가 전문  
대표 임기철  
☎(062)654-8771

금강보청기

광산구 월계동 LCE타워1층  
수입명품디지탈보청기전문 A/S 65세이상 청각  
장애인 명함참사 보청기 적합검사 무료  
☎(062)971-3553