



## “하체 고정… 어깨·히프 같이 돌면 안돼”



코킹이 안된 테이크백(왼쪽)과 제대로 코킹이 된 테이크백.



### ■ 올바른 ‘몸통 꼬임’

이번 주 골프클리닉은 지난 1992년에 골프를 시작한 김혜경(53·광주 서구 풍암동)씨가 찾아왔다.

김혜경씨는 “평소 연습장은 거의 가지 않고 1주일에 한 번 정도 필드에만 나간다”고 밝혔다.

먼저 피칭 어프로치 점검에 들어갔다.

몇 차례의 스윙을 거쳐 본 김진철 교수는 가장 먼저 김 씨의 그립에 너무 힘이 많이 들어가 있는 점을 지적했다.

팔에 힘이 들어감으로써 불을 겨어올려 치고 손목이 돌아가버리는 팔로우 동작이나 나타났다. 이에 대해 김 교수는 손목 힘을 뺀 것을 주문했다. 손목이 부드럽게 움직일 수 있도록 클럽을 좌우로 흔들어주고, 팔로스로 우연 손목을 돌리지 않고 그대로 밀고 나가듯이 해야 한다는 점을 강조했다.

김 교수는 또한 “아마추어들이 어프로치를 할 때 백스윙은 적은데 팔로스로 우를 크게 하려다 보니 공을 파울리게 된다”고 지적했다.

아울러 깊은 어프로치에서는 하체 움직임을 자제해야만 정확한 어프로치를 할 수 있다고 강조했다.

사실 김 씨는 모든 스윙에서 구력에 비해 아직도 몸에 힘이 들어가보였다. 또한 오랫동안 자신만의 자세에 길들여져 있어서인지 새로 지도한 자세가 쉽게 고쳐지지 않았다. 하지만 김 교수의 시범 스윙과 반복 설명 등으로 처음과는 달리 자세가 많이 부드러워 보였다.

다음은 김 씨에게 7번 아이언 샷을 권했다.

평균 80~90m의 비거리리를 낸다는 김 씨의 아이언 샷에선 두 가지의 적자 사항이 나왔다.

오른 무릎이 평상 상태에서의 어드레스와 오른쪽 어깨가 너무 올라가는 백스윙이었다.

먼저 더 정확한 임팩트를 위해 오른 무릎을 굽히도록 직접 자세를 잡아주었다. 또 백스윙 때 손목과 클럽을 함께 뒤로 내 뻗지 않고 클럽 헤드가 먼저 돌아 가도록 코킹을 강조했다.

김 씨는 “사실 이제까지 어깨 회전이 잘 되지 않아 두 손을 뒤로 더 길게 뻗으면 회전이 이뤄진다는 생각으로 백스윙을 해 왔다”고 실토했다.

김 씨의 백스윙 회전은 드라이브 샷에서도 그대로 나타났다.

김 씨의 백스윙 때 어깨와 히프가 동시에 돌아감으로써 코일링이 안돼 임팩트에 힘이 실리지 않고 있었다.

김 교수는 올바른 코일링을 위해 먼저 하체 고정을 주문하면서 “백스윙 팬 어깨-히프 순으로 회전이 이뤄져야 한다”고 설명했다.

골프 이론대로 한다면 백스윙 팬 어깨가 90도, 히프가 45도 돌아가야 옳은 코일링이라는 것.

하지만 김 씨에겐 매우 힘든 자세였다. 이에 김 교수는 “이제까지 등근육이 제대로 움직이지 못해 힘들어하는 것”이라며 “처음엔 힘들더라도 계속 균형이 움직일 수 있도록 회전을 하면 나중엔 자연스럽게 몸을 돌릴 수 있다”고 강조했다.

김 교수는 “대부분의 아마추어 골퍼들이 비거리를 늘리기 위해 과도하게 몸을 쓰는데 이같은 동작은 회전운동으로 이어지지 않고 몸이 왼쪽에서 오른쪽으로 밀리는 스웨이 현상이 발생, 하체가 상체를 따라가 ‘OB’가 나는 등 좋은 샷을 할 수 없게 되는 중요한 요인”이라고 덧붙였다.

김 교수는 “항상 골프 스윙은 하체를 견고하게 지탱하면서 상체가 최대한 꼬임이 되도록 해야하는데 가장 손쉬운 방법이 왼쪽 어깨를 충분히 턴 해준다는 생각을 가지면 된다”고 강조했다.

마지막으로 김 교수의 눈에 띈 것은 김 씨의 오른쪽 골프화 앞쪽만이 너무 많아지는 것이었다. 즉 제대로 된 스윙 팬 골프화 앞쪽 뿐만 아니라 엄지발가락 안쪽도 많아야 한다는 것이다.

결국 스윙 때 제대로 체중이동이 되지 않아 오른 무릎이 왼발쪽으로 쓸려야 하는데 그렇지 못하고 오른 무릎이 앞쪽으로 쓸린다는 것이다. 이런 잘못된 자세로 인해 골프화 앞쪽만이 많아진다는 것이다.

이로 인해 타구는 슬라이스가 나면서 비거리도 안나오게 된다. 김 교수는 모든 골프 동작은 자신의 몸에 맞게 하는게 좋지만 기본적인 자세는 이론대로 갖추는게 오랫동안 골프를 즐길 수 있는 방법 중 하나이다고 강조한다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr

교정·지도=김진철 (전남과학대학 골프 프로캐디과 교수)

주말판 광주일보 ‘스포츠’에서는 격주로 ‘실전 클리닉& 즐거운 골프’를 신고 있습니다. 프로골퍼의 수준높은 무료 지도로 아마골퍼들의 실력 향상에 도움을 드리고자 합니다. 골프 클리닉 참여를 원하시는 독자께서는 광주일보 체육부(220-0663)로 문의하시기 바랍니다.



몸통 꼬임(코일링)이 적은 백스윙(왼쪽)과 몸통 꼬임이 제대로 된 백스윙.



오른 무릎이 평상 상태의 백스윙(왼쪽)과 오른 무릎이 잘 유지된 백스윙.



부동산경매의 성공투자는 —



**한국법률경매(주)**

062) 225-1688  
H.010-3565-2888

\* 위치 : 지산동 법원 버스정류장 앞 \*무료주차시설 완비

잠깐!! 경매입찰 대리업무는 공인중개사로서 법원매수신청 실무교육을 수료하고 법원에 등록하여야 합니다. (손해배상책임보험 1억원 가입업체) ※ 투자하실 분 및 재테크상담 대환영

아파트(전세금액으로 내집마련)

아파트(전세금액으로 내집마련)

지역	소재지	면적	총/층수	김정가	최저가
서구	유촌동 비ILLED2차	34	17/15	1억4500만	1억
	증평동 대구화발2차	46	18/9	1억8800만	1억2800만
	화정동 삼익센션	42	12/8	1억2000만	8400만
	마파동 회암가	32	15/8	1억9000만	1억3300만
	광명동 삼익	32	25/4	8800만	8100만
	화정동 삼익	42	12/6	1억4600만	7800만
	상촌동 성무행복2차	34	15/12	1억7000만	1억1900만
	차평동 증후단지	39	17/15	1억9000만	1억3300만
	금호동 남양파크	42	19/4	1억8000만	1억2800만
	상촌동 부동행복2동	32	19/17	1억3500만	9400만
	금호동 리아트리트	37	17/9	1억2000만	8400만
	금호동 금호마스터빌	38	18/18	1억9000만	1억3300만
	증평동 금호타운	39	20/20	1억8600만	1억1200만
	금호동 호반리첸시아	33	20/7	1억4000만	9800만
	금호동 도시광장(단지)	24	15/13	8200만	6580만
남구	진월동 삼익세미디자인	32	20/6	1억2000만	8400만
	주월동 신현그린	32	15/8	8000만	5800만
	주월동 평지	44	20/13	1억3000만	9100만
	봉선동 대화아파트	48	12/2	1억2500만	8750만
	주월동 평지아파트	44	20/13	1억3000만	9100만
	봉선동 글로벌타운	32	20/9	1억3000만	9100만
	주월동 영우데일리1차	39	15/6	1억5000만	1억5000만
	전월동 고려하이테크스	32	12/1	1억4000만	9800만
북구	각화동 금호아파트	31	14/4	9800만	6300만
	증평동 현대1차	48	18/6	2억	1억4000만
	밀알동 현대2	24	19/15	7800만	5300만
	마파동 서평원마파크	37	22/1	1억2000만	8400만
	우산동 현대아파트	55	15/8	1억6000만	1억1200만
	동원동 푸른마을4단지	32	20/11	1억2000만	8400만

로지 (주)한국법률경매(주)

지역	소재지	면적	총/층수	김정가	최저가
서구	두암동(문화초교부근)	45/51	1억1900만	6850만	2층상가주택
	용봉동(전대교부근)	32/19	8억1000만~8억5000만	피자점	
	화정동(화정교부근)	38/46	1억2600만	4500만	아파트상가
	봉선동(봉선교부근)	124/37	10억8500만~1억8600만	58식당/술집	
	구성동(구성교부근)	100/221	6억6300만~4억8400만	4층상가	
	서구(우미마트앞)	231/313	11억7억6800만~3층마트/원		

숙박시설 (운영 수익 회사)

지역	소재지	면적	총	김정가	최저가
서구	장락동(화남로2단지 내)	1500/1454	5층	14억7000만	8억2500만
	남구(봉산로2단지 내)	1092/898	6층	17억7000만	5억4000만
	동구(봉동로2단지 내)	120/403	6층	13억	5억8000만
	동구(봉동로2단지)	110/259	5층	8억2000만	2억3000만

숙박시설

지역	소재지	면적	총	김정가	최저가
서구	장락동(화남로2단지 내)	1500/1454	2층	31억	16억
	증평동(증평로2단지 내)	904/785	2층	9억7000만	5억4000만
	나주시(남원로2단지)	1250/704	2층	7억	3억2000만

숙박시설

♥남성회소식♥

\* 미제청품(남.남.남)  
1/2복용 72시간효과 조루, 발기 100%효과  
10정, 20정, 30정 한통 최저가 10만원

문의 진화 010-9147-8071