공포의 '생크' 탈출, 몸통 회전에 달렸다



이보미의 스마일 레슨 5. 헤드 안쪽에 맞는 미스샷 방지 스윙

임팩트때 몸보다 손목 빨리 돌면 발생
몸회전 너무 빨라 체중이동 안돼도 문제
어드레스때 불안 떨치고 자신감 가져야

생크(공이 클럽 헤드의 안쪽에 맞아 오른쪽으로 크게 휘어져 날아가는 미스샷)는 골퍼들을 불안에 떨게 만드는 공포의 샷이다. 한 마디로 어디로 튈지 몰라 불안하다.

생크는 기술적인 실수와 함께 불안한 심리 상태에서 나온다. 기술적인 면을 보면 임팩트 과정에서 몸보다 빨리 손목이 회전하거나 몸이 회전하지 못하고 체중이 오른발 쪽에 그대로 남아 있을 때 많이 발생한다.

생크 탈출을 위해 가장 주의해야할 것은 몸통의 회전이다. 빨리 회전하거나 늦게 회전하면 생크를 피할 수 없다. 체중과 함께 몸통이 자연스럽게 회전되어야 한다.

백스윙 때 오른발 쪽으로 이동된 체중이 다운스윙 때 왼쪽으로 이동하면서 몸도 함께 이동되어야 한다. 이 상태에서 몸이 덜 회전하면 클럽이 늦게 떨어지게 되고, 반대로 빨리 회전하면 클럽을 급하게 잡아당기는 실수가 나온다.

문제는 스윙에 대한 욕심이다.

강하게 치려는 생각, 똑바로 보내겠다는 생각이 앞서다보면 몸이 빨리 회전해 잘못된 스윙을 하게 된다. 생크가 미들 아이언에 비해 롱 아이언 또는 쇼트 아이언에서 많이 발생하는 이유가 바로 여기에 있다. 롱 아이언을 잡으면 더 멀리 쳐야한다는 욕심이 앞서게 되고, 쇼트 아이언에서는 핀 주변에 가깝게 붙여야한다는 생각이 앞서 평소보다 더 많이 몸을 쓰거나 손목을 강하게 회전시키는 실수를 하게 된다.

또 한 가지. 생크는 마음의 병이다. 어드레스 때부터 불안한 마음을 가지면 어김없이 미스 샷으로 이어진다. 불안한 마음을 버리고 굿 샷을 칠 수 있다는 믿음을 가져야 한다.

이보미는 "억지로 임팩트를 만들려고 할수록 손목을 많이 쓰게 된다. 임팩트는 손목을 회전하는 게 아니라 몸이 회전하고 손은 자연스럽게 뒤따라오는 동작이다. 손목을 많이 쓸수록 생크와 같은 미스샷 부담이 더 커진다"고 말했다.

도움말 | 프로골퍼 이보미, 정리 | 주영로 기자
na1872@donga.com 트위터 @na1872



▲ 임팩트 동작에서 체중과 몸이 함께 이동하는 자세를 만들어야 한다. 시선은 공이 놓여 있던 지점을 향하고, 손목은 몸의 회전에 맞춰 자연스럽게 따라 움직여야 한다.



▲ 몸이 빨리 회전되면 체중은 오른발 쪽에 그대로 남아 있어 손으로 클럽을 잡아당기는 스윙을 하게 된다.

태극마크 고성현-신백철의 힘!

김천시청, 간판 복식 앞세워 실업배드민턴 4강행

복식조 고성현-신백철을 앞세운 김천시청이 4강에 진출했다. 김천시청은 31일 경북 김천체육관에서 열린 제1회 한국실업연맹회장기 실업배드민턴선수권대회(주최 한국실업배드민턴연맹·주관 경상북도배드민턴협회·후원 대한배드민턴협회 김천시 김천시체육회) 첫 날 남자단체전 1회전에서 충주시청을 3-0으로 완파하고 준결승에 올랐다.

김천시청은 첫 단식 주자로 나선 장영수가 충주시청 김대호에게 세트스코어 2-0(21-19 21-13)으로 이겨 산뜻하게 스타트를 끊은 뒤, 2번째 단식에서 안현석이 다시 2-0(21-18 21-18)으로 박영남을 꺾어 승기를 잡았다. 복식조 고성현-신백철은 충주시청 이정환-장성호를 또다시 2-0(21-11 21-15)으로 제쳐 3-0 완승을 일궜다.

김천시청은 10월 열린 제93회 전국체전 남자 일반부에서 7년 만에 우승을 차지했다. 최근 수년간 고전을 면치 못하다 지난해 고성현을 영입한 데 이어 올해 신백철을 스카우트해 전력을 강화한 덕분. 고성현은 런던올림픽 이후 국가대표팀에서 '윙크왕자' 이용대(삼성전기)의 새 남자복식 파트너가 돼 최근 열린 프랑스오픈 슈퍼시리즈에서 우승했다. 신백철 역시 국가대표팀에서 유연성(수원시청)과 짝을 이뤄 10월 덴마크오픈을 제패했다.

남자부 요넥스도 밀양시청을 3-0으로 잡고 준결승에 올랐고, 여자부에선 영동군청과 KGC인삼공사가 각각 시흥시청과 인천시체육회를 따돌리고 4강에 진출했다. 전국 실업 21개 팀 300여명이 참가해 단체전과 개인전에서 기량을 겨루는 이번 대회는 6일까지 펼쳐진다.

김도헌 기자 dohoney@donga.com 트위터 @kimdohoney



김효주, 아시아나 명예홍보대사 위촉 여고생 프로골퍼 김효주(왼쪽 두 번째)가 아시아나항공의 명예홍보대사로 위촉됐다. 31일 서울 강서구 오쇠동 아시아나항공 본사에서 후원 협약식을 체결한 뒤 윤영두 사장(오른쪽 두 번째)과 기념촬영하고 있다. 연합뉴스

골프장협회, 개별소비세 폐지 결의문 채택

한국골프장경영협회는 31일 제주 그랜드호텔에서 임시총회를 열고 개별소비세 폐지 촉구 결의문을 채택했다. 협회는 전국 169개 회원사 대표가 참석한 임시총회에서 국내 골프인구의 70% 이상이 중산층인데도 개별소비세 폐지를 부자 감세로 몰아가는 현 실태에 문제를 제기했다. 또 개별소비세 폐지 반대를 주장하는 단체에 공개토론을 요청했다.

프로 출신 박금숙 교수, 골프교습서 출간

프로골퍼 출신 박금숙 중원대학교 골프과학과 교수가 골프 교습서 '박금숙 프로의 쉽게 배우는 골프레슨'을 출간했다. 이 책은 골퍼들이 가장 어려워하는 드라이버 샷부터 아이언, 어프로치, 트러블, 퍼팅 등을 쉽게 배울 수 있도록 기술적으로 자세하게 설명하고 있다. 또 필드에서 일어날 수 있는 다양한 상황에 따라 대처방법도 수록했다.

편집 | 김재학 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto

