

2016.07

Golf Digest

PUT YOUR SWING ON
AUTOMATIC

자동으로
반복되는 스윙

CAN RICKIE
GET YOU
OUT OF JAIL?

리키 파올러
최고의
리커버리 샷

GEAR

똑같은 길이의
아이언
내 맘대로
조립하는 블럭 퍼터

STYLE

얇거나, 짧거나
사이즈 100의 비밀

STORY

손이 많이 가는 골퍼
KLPGA를 향한 高聲



HIT IT
LONGER
GET IT
CLOSER
BY
JASON
DAY

제이슨 데이처럼
플레이하기

+

MAJOR
PREVIEW

디오프 · PGA 챔피언십



EVER THOUGHT ABOUT THE FOOT?

발의 중요성 그리고 밸런스

골프 스윙의 기본이 하체다. 하지만 단지 강한 하체가 중요한 것이 아니다. 균형이 잘 잡히고 하체를 잘 사용해야 강한 하체가 효과적인 것이다. 결국 발이 중요하다. 이 발에 대해 바이오메커니스트 장자크 리베(Jean-Jacques Rivet)에게 들었다. 글_한원석

하체의 중요성에 대해서는 익히 들었을 것이다. 하체는 스윙의 기반이다. 견고한 하체를 갖는다면 상체가 회전할 때 잘 버틸 힘이 생긴다. 상체와 하체가 함께 연동된 상태로 스윙을 하게 된다. 하체가 더 견고하면 할수록 더 안정된 회전축을 통해 스윙할 수 있다. 더 일정하면서도 긴 비거리를 낼 수 있는 것이다.

만약 하체가 안정되지 않아 움직임이 발생하면 회전에 대한 저항력을 잃게 된다. 물론 이렇게 해도 좋은 스윙을 할 수 있긴 하다. 몇몇 톱 프로들이 움직임이 많은 하체로 스윙하기도 했고 성적도 냈다. 하지만 이러면 스윙하면서 일치시켜야 할 동작이 너무 많다. 다시 말해 스윙이 복잡해진다. 간단한 스윙을 만들면 만들수록 같은 스윙을 반복할 가능성이 커진다. 스윙을 관찰하면 백스윙 때 상체가 돌면서 하체가 등 근육에 저항하며 견고하게 받쳐주는 것을 볼 수 있다. 하체와 상체가 분리된 것이다. 다운스윙이 시작되면서 오른발이 효율적으로 릴리스돼야 한다. 효율적이기 위해서는 어깨가 안정돼야 한다. 안정된 하체를 위해서는 하체가 잘 정렬되어 있어야 가능하며 견고하게 정렬되기 위해서는 반드시 강한 하체가 기반이 되어야 한다.

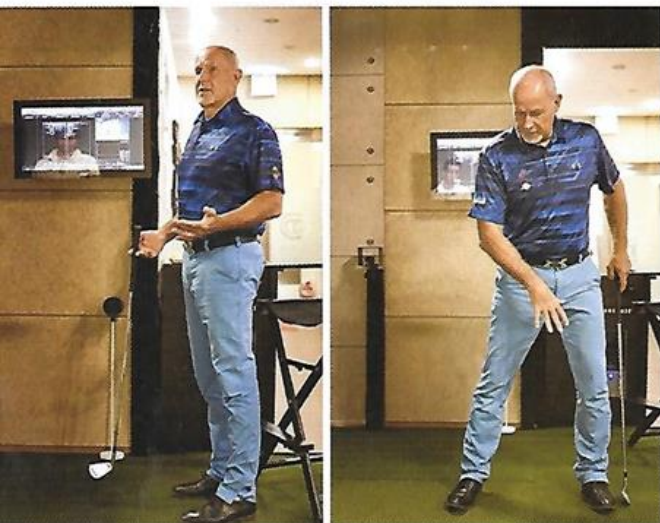
매우 중요한 것은 골프 스윙은 닫힌 사슬 운동이다. 즉, 손은 항상 그립을 잡고 있고 발은 지면에 붙어 있는 운동이다. 장자크 리베는 굳이 손의 움직임에 대해 잘 이야기하지 않는다. 사람의 몸을 보면 손발과 전부 연결되어 있다. 만약 발이 움직인다면 손을 컨트롤하기 힘들어진다. 발이 안정되어 있으면 자연스럽게 손을 더 잘 컨트롤할 수 있다. 그래서 하체에 집중한다. 그리고 특히 하체 중에서도 발에 초점을 맞췄다.



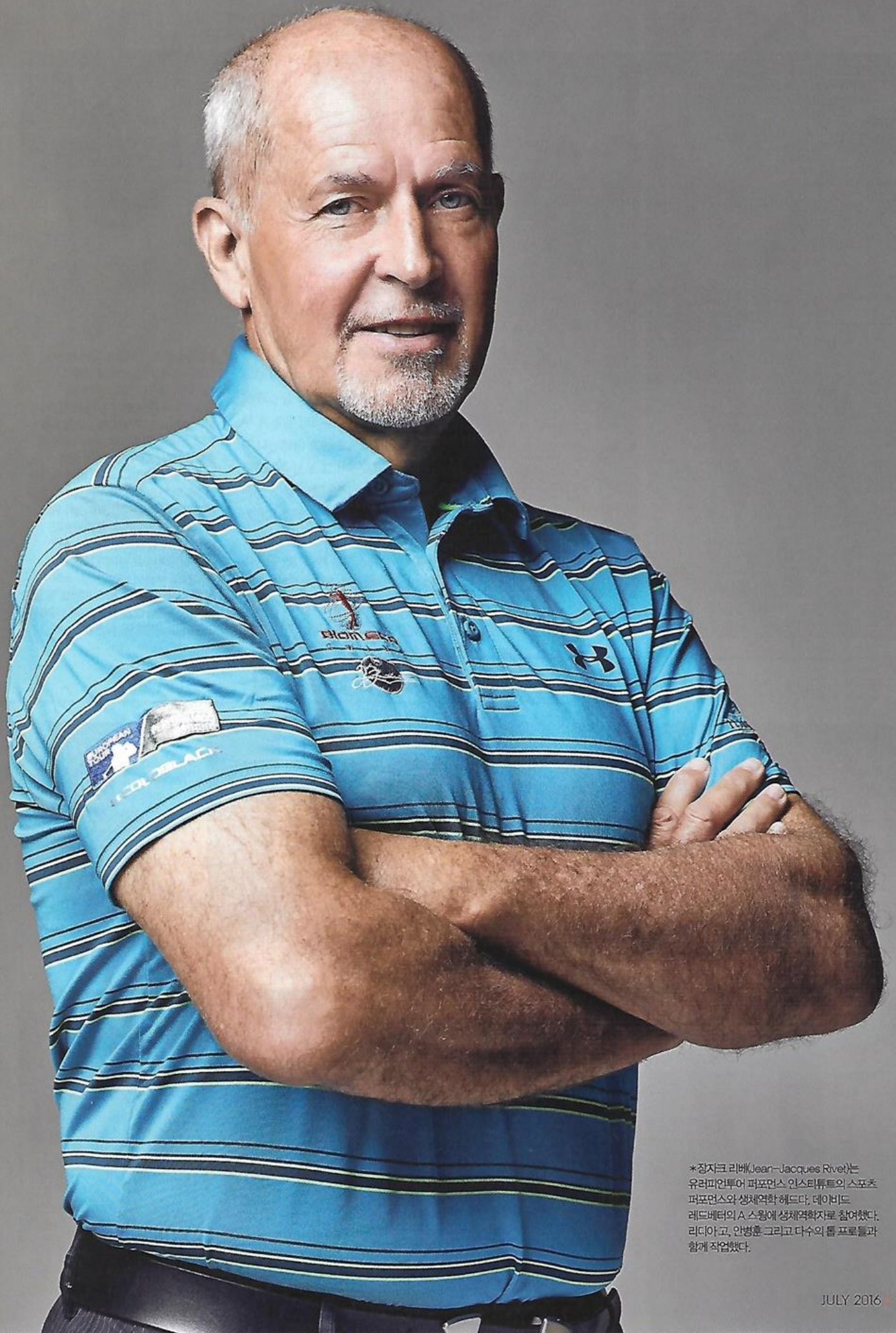
발의 중요성

발은 지면과 닿는 가장 첫 부위(First Segment)다. 움직임을 만들기 위해 힘(Force)의 방향을 바꿔줘야 한다. 쉽게 말하면 힘을 주고 역으로 어디선가 힘을 받아야 한다. 이럴 경우 발에서 지면을 향해 힘을 주면 지면은 반대로 몸에 힘을 전달한다. 즉 지면 반력이라는 것이다. 얼음 위에서 스윙하려고 하면 발이 미끄러지고 만다. 힘을 주는 꼭짓점이 없으면 반대로 밀어주는 힘도 받을 수 없다. 결국 스윙을 하는 데 있어 효과적일 수 없다. 몸이 힘을 주면서 스윙을 시작하게 된다. 만약 밸런스가 좋지 않다면 에너지 그리고 코일을 만들 수 없다. 코일은 근육 에너지로 매우 견고한 몸에서 발생한다. 만약 몸이 움직이면 코일에 사용될 근육이 분산되며 제 역할을 못해 코일을 만들 수 없다. 몸을 최대한 정렬되게 유지할 수 있다면 몸 전체의 근육을 더 잘 사용할 수 있다. 결과적으로 발을 최대한 견고하게 만들면 몸 전체의 근육을 더 효율적으로 사용할 수 있다. 당연히 더 좋은 스윙을 할 수 있다. 그래서 발이 중요하고 발의 움직임이 중요한 것이다. 발의 밸런스를 잡아주는 역할은 복사뼈(Talus)가 한다. 복사뼈에는 근육이 전혀 붙어 있지 않다. 모든 근육은 이 복사뼈 주위에 자리 잡고 있으며 발목에 근육이 있다. 의학적으로 복사뼈는 첫 제1경신경과 연결되어 있다고 한다. 복사뼈가 올바르게 자리 잡고 있으면 바른 자세를 유지할 수 있다. 그래서 발에서 복사뼈가 중요하다. 발과 신발의 인솔이 복사뼈와 잘 정렬되어 있으면 균형이 잘 잡힌다. 지면에서 시작되는 모든

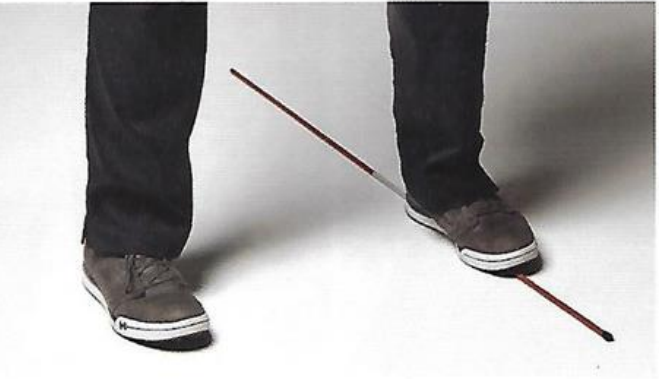
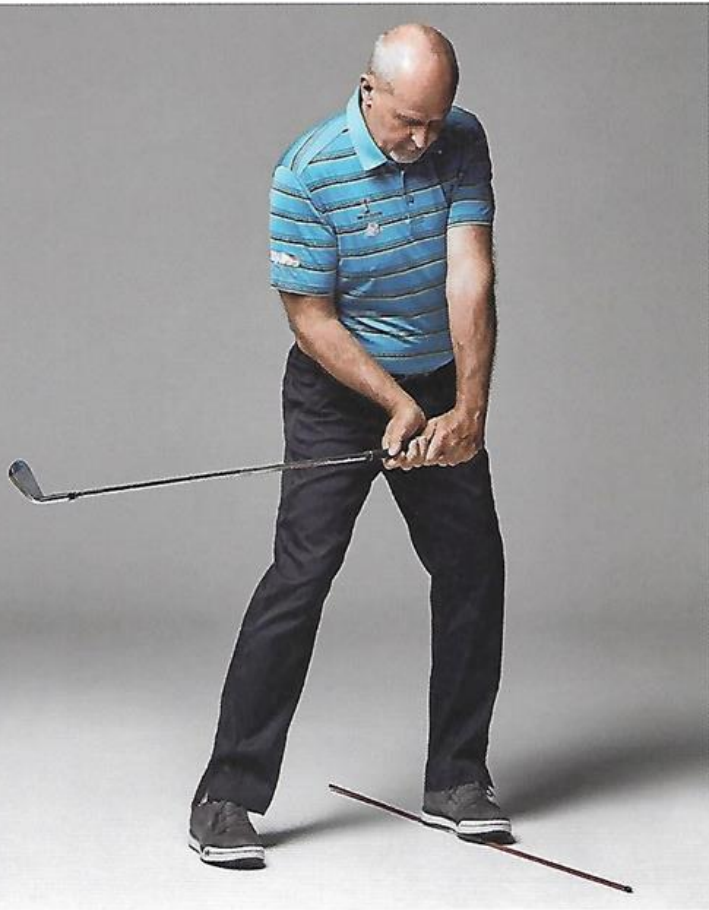
근육과 상체 위쪽의 좋은 자세, 그리고 좋은 밸런스를 만들고 유지할 수 있다. 균형을 잡기 위해 발에 중요한 또 한 가지가 있다. 바로 헨드릭스 바라는 것이 있다. 장자크 리베는 포스 플레이트에 스윙하는 선수들을 관찰한다. 그가 유심히 확인하는 것은 헨드릭스 바 아래쪽의 포스 움직임을 최적화하려는 노력을 한다. 헨드릭스 바는 토션 바로 두 번째 발가락에서부터 발뒤꿈치까지 이어지는 선을 의미한다. 헨드릭스 바를 기준으로 발이 잘 움직일 수 있다면 몸을 더 안정되게 만들 수 있다. 그리고 더 좋은 코일을 만들 수 있다. 만약 헨드릭스 바에서 벗어난 움직임이 발생하면 에너지를 잃을 뿐만 아니라 밸런스를 잃게 되고 몸도 균형을 잃게 된다. 연쇄 작용 때문에 몸의 균형이 흐트러진다. 발은 생각보다 똑똑하다. 올바른 교정을 통해 몸의 밸런스를 좋게 만들 수 있다. 하지만 피곤이 쌓이거나 피로해지면 원래의 편안하다고 느끼는 상태로 돌아가려는 경향이 있다. 제대로 된 인솔을 사용하면서 안정성을 높일 수 있는 운동도 함께 하면 좋다. 수영장에서 사용하는 얇은 폼 위에서 밸런스를 맞추려고 노력한다. 많은 선수가 이 방법을 사용하고 있다. 매일 조금씩 하면 밸런스가 좋아진다. 밸런스 잡힌 몸이 만들어진다. 앞서 말한 것처럼 몸은 피로도에 따라 원래 상태로 되돌아가는 성질이 있다. 골프를 치면 모든 움직임이 몸의 앞에서 이루어진다. 그렇기 때문에 발의 밸런스를 잘 맞춰주면 당연히 하체가 좋아지고 강해진다. 피로하더라도 버틸 힘이 생긴다.



사진_공영규, 양정윤



*장자크 리베(Jean-Jacques Rivet)는 유럽피인투어 퍼포먼스 인스티튜트의 스포츠 퍼포먼스와 생체역학 헤드다. 데이비드 레드베터의 A 스윙에 생체역학자로 참여했다. 리디아고, 안병훈 그리고 다수의 톱 프로들과 함께 작업했다.



핸드릭스 바 고정

어드레스는 올바르게 취했다. 그런데 백스윙에 들어가면서 하체가 무너지면 몸의 회전, 즉 코일이 잘 이루어지지 않는다. 발과 다리의 정렬이 무너지면 연쇄적으로 몸과 어깨까지 자세가 흐트러지면서 그 보상 동작으로 손을 들어 올리거나 팔을 들어 올린다. 발과 무릎이 더 안정되면 회전의 질이 좋아진다. 코일이 잘되는 선수들을 보면 백스윙에 들어가는 동작에서 하체가 지면에 잘 고정되고 무릎이 안쪽으로 무너지는 경우가 없다. 연습 방법은 다음과 같다.

▶ 얼라인먼트 스틱을 바닥에 놓는다. 그리고 두 번째 발가락과 발꿈치 가운데가 얼라인먼트 스틱 위에 정렬되도록 올려놓는다. 백스윙할 때 발이 스틱의 안쪽으로 쏠리지 않도록 한다. 무릎을 안쪽으로 굽히지 않도록 한다. 그렇게 하기 위해서는 왼쪽 무릎이 얼라인먼트 스틱을 따라 앞으로 나가도록 연습한다. 백스윙 톱까지 발의 핸드릭스 바가 얼라인먼트 스틱 위에 잘 정렬되어 있다는 느낌을 갖는다. 다운스윙과 임팩트 때도 발이 스틱 바깥쪽(왼쪽)으로 넘어가지 않도록 주의한다. 무릎이 얼라인먼트 스틱 선상에 있도록 한다. 발이 지면을 잘 밀고 있다는 느낌을 받을 것이고 피니시까지 균형이 잘 잡힌 것을 확인할 것이다.

발과 스윙 밸런스 향상을 위한 연습 방법



지면에 발 고정

발이 고정되어야 볼을 반복적으로 잘 칠 것이다. 그래서 지면에 발을 잘 고정하는 게 중요하다. 발이 양옆으로 구르거나 임팩트 때 어드레스 때와 다른 발 위치에 두면 절대 일정한 볼 스트라이킹을 할 수 없다. 지면을 이용해야 긴 비거리를 낼 수 있다. 몸은 흔들리지 않아야 올바른 스윙 밸런스로 볼을 칠 수 있다.

▶ 왼발 앞쪽에 테니스볼 반쪽을 놓고 살포시 밟아준다. 오른쪽 발뒤꿈치에 테니스볼 반쪽을 놓고 그 위에 선다. 이때 중요한 것은 테니스볼에 힘을 가하지 않는 것이다. 어드레스 때 왼쪽 발가락이 들린 상태고, 오른쪽은 뒤꿈치가 들린 상태다. 백스윙하는 동안 이 발의 느낌을 유지한다. 다운스윙할 때 테니스볼이 찌그러지도록 힘껏 밟아준다. 왼쪽의 앞으로 압력이 가해지고 오른쪽은 뒤꿈치에 압력이 가해진다. 발을 고정한 상태로 스윙이 이뤄진다. 지면 반력을 이용하며 하체를 올바르게 잘 사용하는 것이다. 오른쪽 어깨가 먼저 나가면서 아웃투인의 스윙이 발생하지 않는다. ①

