



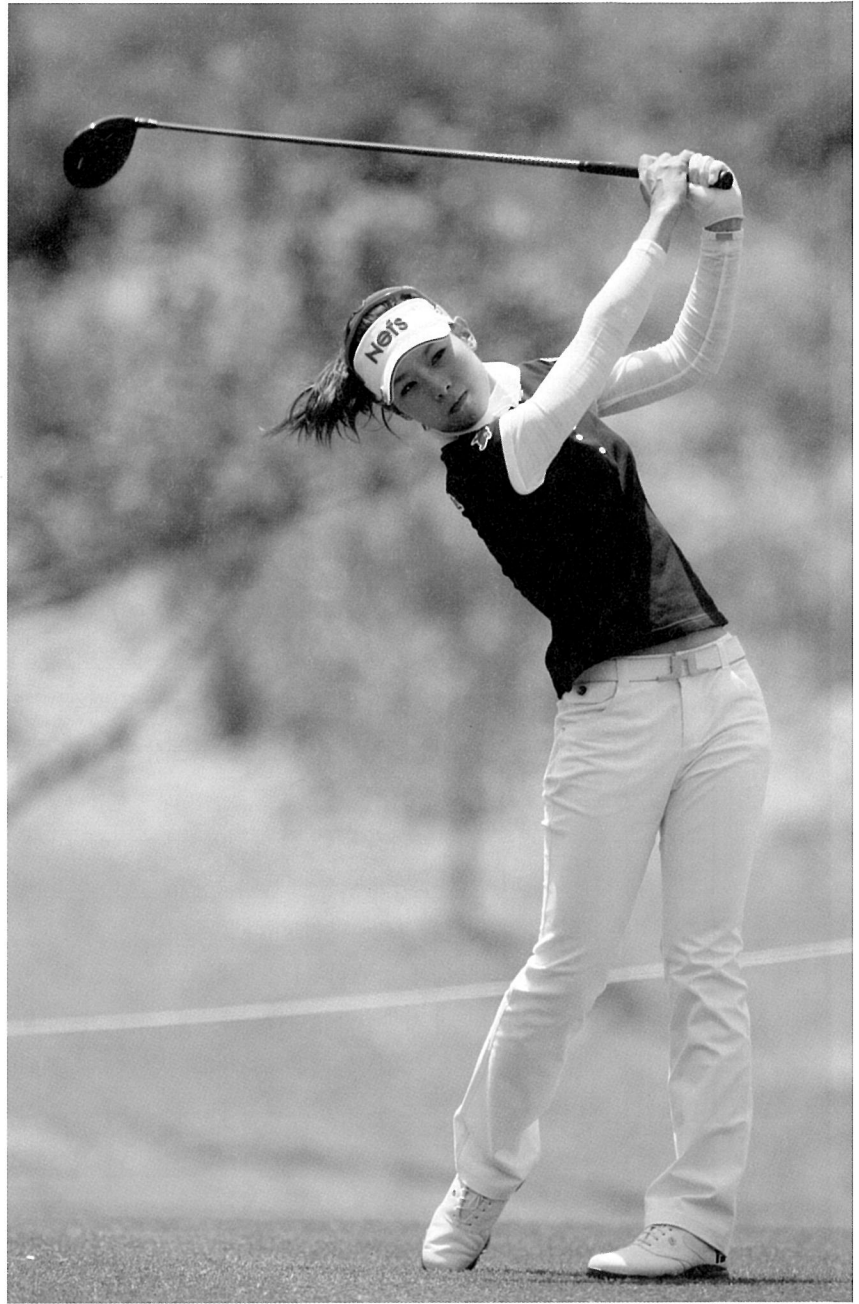
드라이브 샷에 스트레스 날리는 골프

골퍼들의 열망은 당연히 멀리, 그리고 정확하게(Far&Sure) 골프공을 날리는 데 맞닿아 있다. 공과 골프채가 만들어내는 명쾌한 소리가 일상에서 쌓인 스트레스를 날려보낸다. 지인들과 함께하며 소통과 마음의 교감까지 나눌 수 있는 운동이라 더욱 즐겁다.

글 최가영 기자 사진 뉴시스

골프는 경기장(Field)에서 골프공을 골프채(Club)로 쳐서 정해진 구멍(Hole)에 넣고, 그 타수가 많고 적음으로 승부를 겨루는 운동경기다. 까마득히 넓은 필드와 비교하면 터무니없이 작아 보이는 홀에 골프공을 넣어야 한다는 점에서 누군가는 머리가 아프다며 고개를 저을지 모르겠다.

하지만 골프의 묘미가 바로 여기에 있다. 골퍼는 선선해진 날씨와 바람의 방향을 살피고 평탄해 보이지만 굴곡이 있는 골프장의 지형을 분석하여 골프채를 쥔다. 자신만의 스윙으로 더 멀리 더 정확



하게 골프공을 날려보내면, 그리고 마침내 홀에 골프공을 넣으면 짜릿한 감정이 온몸을 지배한다. 인내 끝의 단 열매라 할 만하다. 좋은 기록만큼 그 기록을 달성하는 과정에 큰 의미를 둔다는 점에서 골프의 매력은 깊이를 더한다.

KGA 대한골프협회 허광수 회장은 “골프는 집중력과 의지 싸움이라 해도 과언이 아니다”라며 “한 번을 치더라도 흔들리지 않고 강한 집중력과 판단력을 발휘하는 것이 골프의 핵심이다”라고 강조했다. 특히 “골프의 기본은 스윙이다. 몸 전체의 리듬을 활용해 스윙을 하기 때문에 골프를 하면 상체 근육의 유연성이 길러지고 하체의 근력까지 발달되는 효과를 볼 수 있다”고 극찬했다. 깨끗한 공기를 마시며 탁 트인 시야를 즐길 수 있고 다양한 직업군의 사람을 만나 친목을 다지며 교류할 수 있다는 점도 골프의 장점으로 꼽았다.

장년층에는 안전한 파크골프가 인기

최근에는 골프의 인기가 높아짐에 따라 골프의 종류가 세분화되어 취향에 맞게 즐길 수 있게 되었다. 대형 골프장이 부담스럽다면 인도어골프와 파크골프에 관심을 기울여보는 것은 어떨까. 인도어 골프(Indoor Golf)란 스크린에 비친 골프코스를 향해서 골프공을 치면 스크린에 실제 골프장에서 골프를 치듯 화면이 띄워지는 실내 골프를 말한다. 단순히 타구 연습을 위해 만들어놓은 옥외 연습장을 뜻하기도 한다. 파크골프(Park Golf)는 말 그대로 공원에서 치는 골프로, 출발지점에서 최종코스까지 가장 적은 타수로 홀에 공을 넣는 사람이 승리한다. 장비는 나무채와 합성수지로 내부를 채운 크고 부드러운 플라스틱 공을 사용하기 때문에 세계 휘둘러도 크게 튀어 오르거나 멀리 나가지 않아 안전하다. 골프의 느낌을 즐길 수 있으면서도 관절에는 부담이 적기 때문에 최근 남녀노소 동호회가 늘어나고 있는 추세다.


초보 골퍼 올리는 부상

한 설문조사에 따르면 골퍼가 직장인들이 가장 배우고 싶은 운동 1위로 꼽혔다. 골프를 한 번도 배워본 적이 없는 사람은 일단 골프연습장에서 기본 레슨을 받는 것이 좋다. 자세를 교정하고 바른 스윙을 몸에 익히는 데 보통 3~6개월 정

도가 소요된다. 그렇게 스윙을 연습하다 보면 자신만의 스윙을 익히게 된다. 물론 그 전까지는 일명 ‘헛스윙’을 반복하거나 골프채로 애매한 땅만 치는 일도 다반사.

다만 중장년 골퍼 중 이처럼 골프 스윙 뒤 허리 통증이 생기는 사례가 꽤 있다. 원인은 무리한 스윙이다. 골프의 스윙 동작은 척추를 축으로 엉덩이, 허리, 어깨, 팔을 함께 회전하는데, 평소 운동을 하지 않은 상태에서 허리를 비틀게 되면 허리 부상 위험이 커진다. 대부분은 허리 인대나 근육이 늘어난 단순 염좌에 그치지만, 심할 때에는 디스크 탈출증이 올 수도 있어 주의가 필요하다. 골프 부상을 줄일 수 있는 제일 좋은 방법은 자신의 역량에 맞게 즐기고 바른 스윙을 하며 스트레칭을 자주 실시해주는 것이다.

골프연습장은 지역별 시간별로 가격대가 다르다. 평균적으로 한 달 레슨 비용은 15만~30만 원 정도다. 쿠폰제로 끊을 경우 1회 30분 기준으로 10회에 30만 원 정도다. 골프채는 처음부터 무작정 좋은 것을 살 필요는 없다. 우선 골프연습장에서 무료로 빌려 기본기를 익힌 뒤 천천히 자신에게 잘 맞는 골프채를 찾으면 된다. ⑥



기초 골퍼용어

- 1 샷(Shot): 공중으로 멀리 치는 것
- 2 퍼트(Put): 그린에서 공을 홀에 넣기 위해 치는 것
- 3 티업(Tee Up): 경기를 하기 위해 공을 받쳐놓는 핀 위에 공을 올려놓는 것
- 4 티샷(Tee Shot): 홀에서 경기를 시작할 때 처음 치는 행위
- 5 파(PAR): 티를 출발하여 홀을 마치고까지의 정해진 기준타수. 보통 파 3, 4, 5타를 기준타수로 정하고 있으며, 여성 골퍼의 경우 6타의 홀까지 있다.
- 6 버디(Birdie): 한 홀에서 파보다 하나 적은 타수로 홀인 하는 것
- 7 이글(Eagle): 한 홀에서 파보다 2개 적은 타수로 홀인 하는 것
- 8 보기(Bogey): 한 홀에서 파보다 하나 많은 타수로 홀인 하는 것