



스윙의 템포와 리듬

조 용 석 교수 · 국민대학교 자동차공학과

“왕초보”부터 프로까지 골퍼라면 누구를 막론하고 일정한 템포(tempo)와 리듬(rhythm)의 스윙을 가질 원할 것이다. 지난해 세이프코 클래식에서 공동 16위의 부진한 성적으로 경기를 마쳤던 박세리에게 한 기자가 왜 그렇게 샷이 안정되지 못하고 슬라이스와 훅이 자주 났는가 물었을 때 박세리는 다운스윙이 너무 빨라 스윙 리듬이 깨졌기 때문이라고 대답했다. 그렇게 연습량이 많은 프로가 그럴진데 우리 같은 아마추어 주말골퍼들의 스윙 리듬은 어떠할 것인지 불문가지가 아닌가?

스윙 템포는 전체적인 스윙의 빠르기라고 말할 수 있다. 골퍼 자신의 키, 체중, 근력 등의 물리적인 조건에 가장 많이 좌우되고, 개개인의 성격과 같은 정신적인 조건 또한 무시할 수 없는 변수이다. 예를 들어 남아공 출신의 유명한 PGA 골퍼인 닉프라이스(Nick Price)의 스윙은 전광석화와 같이 빨라서 스윙을 시작했는가 싶으면 벌써 피니시(finish) 동작에 들어가 있을 정도이다. 이러한 선수에게 얼마전 자가용 비행기 추락사고로 운명을 달리한 페인 스투어트(Payne Stewart)와 같은 느린 템포로 쳐보라고 하면 샷의 정확도와 거리가 현저히 떨어질 것이 틀림없다. 이처럼 스윙 템포는 개인간의 편차가 심한 것이다.

개개인의 운동 템포는 성격처럼 타고나는 것이고, 많은 연습을 통해 타고난 운동 템포를 골프 스윙에 접목시키는 것이라고 보면 된다. 자세히 관찰해 보면 어떤 사람의 탁구, 야구, 테니스 또는 골프 스윙의 템포는 모두 비슷하다는 사실을 알 수 있다. 즉, 스윙 템포는 개개인의 특성에 맞게 개발해 나가는 것이 마땅할 것이므로 자기가 가진 신체적, 정신적 능력에 적합치 않은 템포로 스윙을 한다면 무리가 따를 수 밖에 없고 원하는 수준의 실력에 이르는 어려운 것이 틀림없다.

그러면 어떻게 자신에게 적합한 스윙 템포를 끌어낼 것인가? 연습장에서 아주 느린 템포로부터 빠른 템포까지 체계적으로 빠르기를 조절하며 백스윙 톱의 안정성, 임팩트시의 타구감, 피니시의 안정성 등의 세부사항을 반복적으로 확인하되, 지난 호에 설명했듯이 캠코더를 이용하여 느린동작(slow motion)으로 스윙의 각 부분을 분석하면 더욱 효과적이다. 동시에, 스윙할 때 자신이 좋아하는 음악 중에서 느린 템포의 음악 또는 아주 빠른 템포의 음악과 일치시켜 연습하면서 가장 적합한 음악을 찾아내고 이후로는 그 음악에 맞춰 스윙을 해보는 것도 한가지 방법이 아닐까? 필자의 경우, 음악과 일치시킨 스윙은 프레셔(pressure)가 걸린 어려운 상황에서도 자신의 고유한 리듬을 유지하는데 아주 좋은



효과가 있다는 사실을 지금까지의 경험으로 체득한 바 있다.

스윙 리듬은 템포보다는 조금 더 복잡한 개념이다. 시계추의 움직임에 있어서 한번 왕복의 전체적인 빠르기를 템포라 한다면, 리듬은 시계추가 가장 높은 지점에 올라갔을 때에는 속도가 제로이고 가장 낮은 지점에서는 최대가 되는 속도에 변화가 있지만 그 과정 중의 속도 변화는 물이 흐르듯이 자연스럽게 빨라지고 늦어지는 것을 표현한다. 한마디로 말하면, 스윙 전체의 큰 템포속에 숨어있는 세부적인 완급을 의미한다고 보면 된다.

자신에게 가장 적합한 스윙 리듬을 찾기 위해서는 리듬이 아주 자연스러운 프로골퍼 한 사람을 모델로 삼고 그 프로의 리듬을 따라 연습하는 것이 가장 빠른 방법이다. 또한, 그 스윙을 부분 부분 해부하듯이 상세히 분석하고, 각 부분의 특징이 머리속에 이미지로 각인될 정도로 열심히 생각하면서 연습을 반복하는 것이 필요하다. 여기서는 이러한 연습방법의 한 예로써 박세리의 스윙과 비교하면서 프로 스윙 리듬의 특징과 일반 아마추어 골퍼들이 범하기 쉬운 잘못을 부분별로 정리해 보기로 한다. 이 글의 뒷 부분에 연속사진으로 실은 박세리의 스윙은 TV화면을 캡처(capture)한 것이므로 초당 30 프레임(frame) 속도의 연속동작이다. 따라서 풀 스윙(full swing)은 56프레임, 즉, 1.83초의 시간이 걸리는 템포로 스윙하고 있으며, 백스윙(back swing) 시작부터 톱(top)까지는 약 0.87초, 다운스윙(down swing)에서 피니시(finish)까지는 약 0.97초의 시간이 걸리고 있음을 알 수 있다.

1. **테이크 백(take back) 초기** : 클럽헤드(club head)가 정지상태로부터 움직이기 시작하는 부분. 이 때 주의해야 할 점은 클럽헤드는 정지상태로부터 시작해서 목표 반대 방향으로 아주 천천히 움직이기 시작해야 한다는 것이다. 그런데 많은 아마추어 골퍼들은 이 부분에서 참을성 있게 천천히 끌지 못하고 클럽 헤드를 가속시키며 급히 끌어올리는데, 이것이 이어지는 스윙 전반에 나쁜 영향을 미치게 된다. 박세리의 스윙 사진 1~10까지에서 보면, 클럽 헤드는 낮게 유지된 상태에서 천천히 목표방향 뒤쪽으로 이동하며, 이 과정에 백스윙 전체 시간 중 1/3이상을 쓴다는 점에 주의하기 바란다.

2. **백스윙 중간(mid-point of back swing)** : 그립(grip)이 허리 부근의 높이에 이르면 어깨의 회전이 수반되며 클럽 헤드의 속도는 최대가 되고, 이후 바로 클럽 헤드의 감속이 시작된다. 박세리의 스윙 사진 16이 여기에 해당된다. 테이크 백 초기에 급히 헤드를 가속시키면 허리 높이 이후에 클럽헤드의 감속 타이밍이 늦어진다. 또는, 이 지점에서 골프채를 팔로 들어올리는 동작을 하게 되면 감속 타이밍은 더욱 늦어지고 원허리 부분이 꺾이며 백스윙 톱에서 왼발에 체중이 남아 체중역전(reverse pivoting) 현상이 생긴다. 아마추어 골퍼의 스윙에서 가장 보기 쉬운 이러한 증상이 바로 테이크 백 초기와 백스윙 중간의 잘못된 동작에서 비롯된다.

3. **백스윙 톱(back swing top)** : 어깨의 회전이 멈추고 양손이 몸에서 멀어져 관성모멘트(moment of inertia)가 최대로 되면서 몸의 회전속도가 느려지고, 클럽 헤드의 속도는 다시 자연스럽게 제로가 된다. 박세리의 스윙 사진 27이 여기에 해당된다. 테이크 백 초기에 급히 헤드를 가속시킨 경우 감속 타이밍이 늦어져 오른 어깨, 팔 또는 손목에 의한 의도적인 감속이 불가피해진다. 이 때 걸린 오른쪽의 과도한 힘은 이후의 다운스윙을 오른쪽 주도로 급히 하게 만드는 가장 큰 원인이 된다.



특히 이 지점은 클럽 헤드의 운동방향이 바뀌는 트랜지션(transition) 지점으로서 이후의 스윙에 막대한 영향을 미치는 중요한 부분이다. 박세리처럼 오른쪽 어깨의 힘이 빠진 자연스러운 트랜지션을 할 수 있게 되면 클럽 헤드는 올라갈 때 보다 약간 플랫(flat)한 궤도를 따라 내려오게 된다(박세리의 스윙 사진 23 - 31 참조). 하지만 대부분의 아마추어 골퍼는 오른팔의 힘으로 채를 끌어내려 다운스윙시 클럽 헤드의 궤도를 더욱 가파르게(upright) 만들고 클럽 헤드는 다운스윙 초기에 정상궤도 밖으로 빠져 나오게 되어 결과적으로 아웃사이드-인(outside-in) 스윙을 할 수 밖에 없도록 만든다

4. **다운스윙(down swing)** : 클럽 헤드를 하체의 큰 근육을 써서 천천히 끌어내리는 과정.

박세리의 스윙 사진 28 - 34가 여기에 해당된다. 많은 아마추어들은 다운스윙을 하체로 리드하지 못하고 팔로 끌어내려 클럽 헤드를 가속시키려 한다. 결과적으로 손목이 빨리 풀어지고 소위 말하는 “뒤땅”을 칠 확률이 높아진다. 다운스윙은 하체로 리드함으로써 팔이 피동적으로 따라오게 되도록 노력한다.

5. **임팩트(impact)** : 클럽 헤드의 속도가 최대가 되며, 볼과의 접촉이 일어나는 과정(박세리의 스윙 사진 35 참조). 물론 클럽 헤드의 속도가 최대가 되기 위해서는 몸의 회전속도 또한 최대가 되어야 하는데, 이는 팔과 그림이 몸의 회전중심에 가까워져 관성모멘트(moment of inertia)가 최소로 되면서 몸의 회전속도가 저절로 빨라지는 것이지 결코 팔을 가속시켜 얻어지는 것이 아니라는 점에 주의해야 한다. 피겨 스케이팅의 스피ن(spin) 동작과 같은 원리라고 보면 된다. 대개 아마추어들은 거리를 내기 위해서 임팩트 구간 전부터 팔을 가속시키는 경향이 있는데 이렇게 하면 팔에 비해 몸의 회전이 늦어져서 리듬이 끊어지게 되고 피니시 동작에서 몸의 균형을 유지하기가 어렵게 된다. 즉, 이 구간에서도 팔은 피동적으로 따라가게 해주는 것이 바람직한 리듬을 유지하는 방법이다.

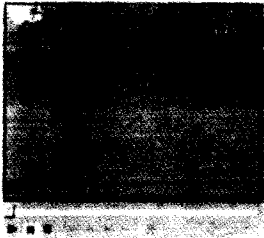
6. **팔로우 스루(follow through)와 피니쉬(finish)** : 임팩트시에 생성된 클럽헤드의 운동량(momentum)을 흡수하는 과정이다(박세리의 스윙 사진 36 - 56 참조). 몸의 회전에 따라 클럽헤드의 속도가 서서히 감속되는 과정이므로 몸의 균형을 유지하며 자연스럽게 스윙하도록 노력한다. 팔의 주도로 임팩트를 맞이한 경우는 팔의 회전이 몸의 회전보다 빨라져 몸의 회전이 막히게 되고, 몸이 멈춘 상태에서 팔만 위로 진행되는 딱딱한 리듬의 스윙이 되기 쉬우므로 주의한다.

이와 같이 스윙의 템포와 리듬은 스윙 전체의 질(quality) 뿐만이 아니라 샷의 정확도 및 반복성을 결정하는 중요한 인자이므로 골프를 배우는 초기에 제대로 개념을 파악하고 연습하는 것이 무엇보다 중요하다 할 수 있다. 앞으로는 음악에 맞춘 리드미컬한 스윙을 구사하도록 연습해 보면 어떨까?

〈조용석편집위원 : yscho@kmu.kookmin.ac.kr〉

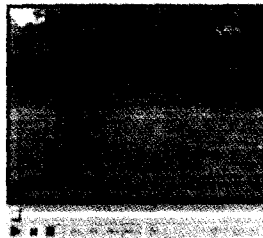


박세리의 스윙 리듬

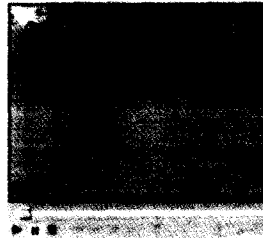


1

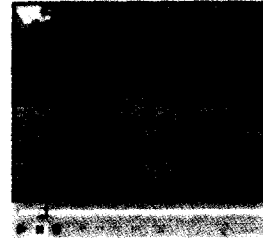
(Backswing Start)



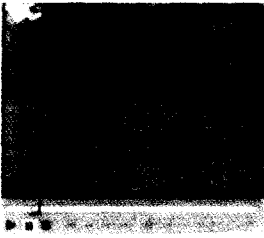
2



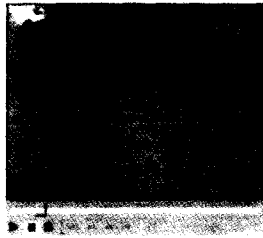
4



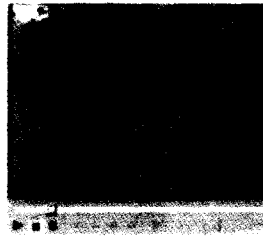
7



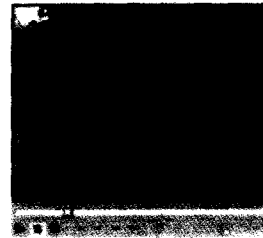
8



9



10



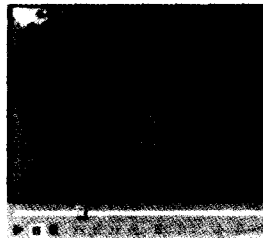
14



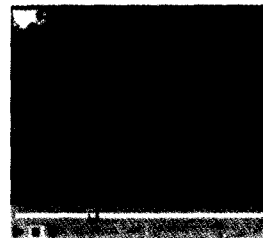
15



16



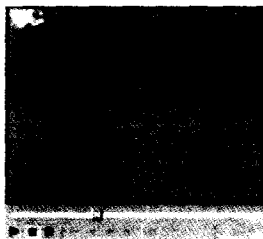
18



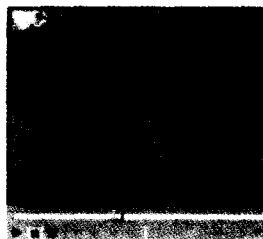
21



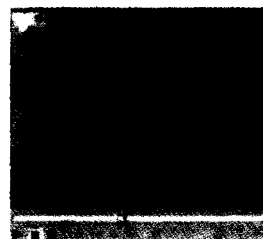
22



23



27

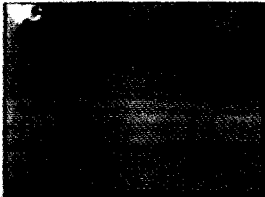


28

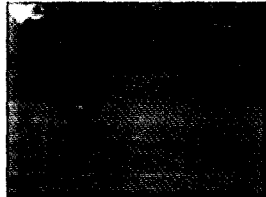
(Backswing Top)



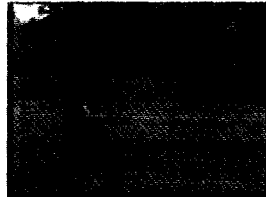
박세리의 스윙 리듬



29



30



31

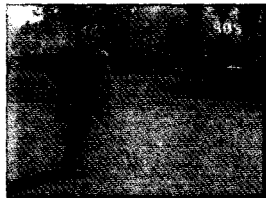


34

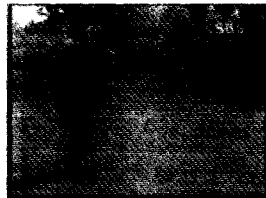


35

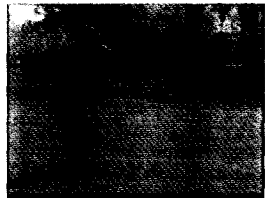
(Impact)



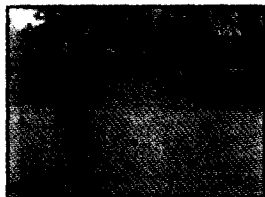
36



37



39



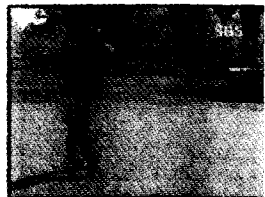
42



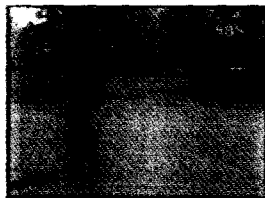
43



44



46



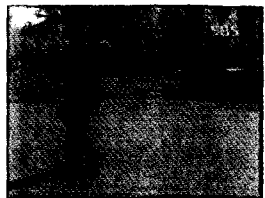
49



50



53



56

(Finish)