

GOLF

FOR WOMEN

클래식 레이드를 위한 자침서
트렌치코트와 백의 베스트 매치
운동화를 신고 출퇴근하는 여자

F/W 신상 골프 팬츠&스커트

이성에게 어필하는 골프웨어 스타일
여름 골프웨어 가을까지 활용하기

편집숍에서 건진
'핫'한 골프 아이템

2013 F/W
GOLFWEAR
TRENDS



레전드가 되리! 진격의 박인비

골프, 모든 것을 맞추하라
*GET 'FIT'
FOR BETTER
GOLF*

다 가진 남자, 흥순상

류현우 프로가 전수하는
스트라이킹 노하우
초보 골퍼를 위한 가이드,
100일이면 골프 킥
클럽 가격표의 진실

SEASON'S BEST

매일경제



SEPTEMBER 2013
정가 10,000원
gfw.mk.co.kr



YOUR FOOT FOR BETTER GOLF SHOTS

FEET FIRST

BIO FOOT MECHANIC

GET THE RIGHT FIT

SHOES TO SUPPORT YOUR SWING

스코어의 비밀, 풋 피팅

클럽과 볼, 골퍼 기술의 진화는 한계에 부딪혔다. 다음 세기의 골프를 확인하고 싶다면 발에 주목할 것. 스코어의 비밀은 의외로 발에 숨어 있다. editor Cho Jae Kook

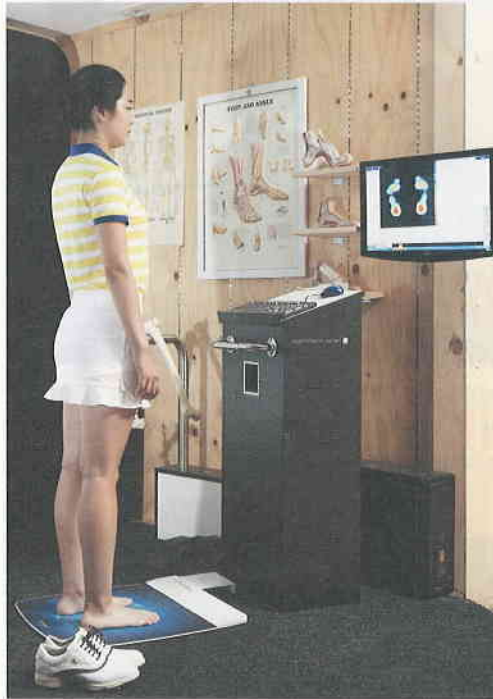
발은 과학이다

현대 골프는 과학이다. 이 공식은 클럽의 진화, 골퍼의 기술과 신체 능력의 향상 등 다양한 방식으로 입증됐다. 300야드가 훌쩍 넘는 비거리와 60타대 스코어는 과학적 분석과 첨단 기술의 도입으로 가능해진 것이다. 그러나 클럽과 볼, 골퍼의 기술적인 업그레이드는 이미 한계에 부딪혔다는 평가가 지배적이다. 그렇다면 골프의 다음 진화의 모습은 어디서부터 시작될까? 정답은 신체의 가장 아래 부분이자 중심을 잡아주는 발에 있을지도 모른다.

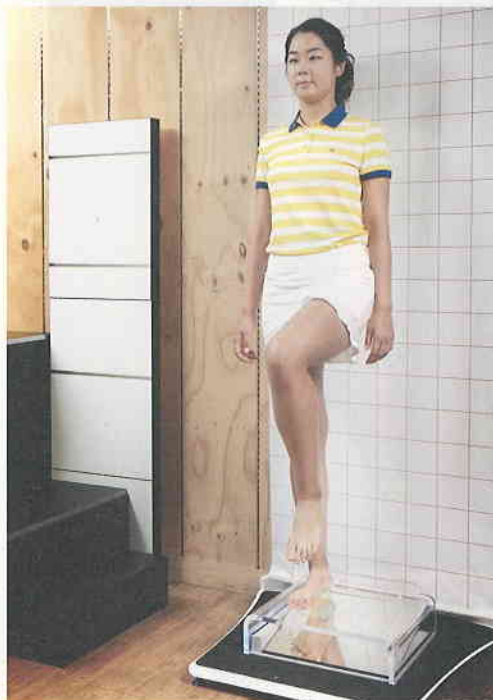
골퍼들이 갖고 있는 고민들 중 대표적인 것들. 1 <아무리 스윙 연습을 해도 추진력이 생기지 않는다.> 2 <축을 의식해 스윙을 해도 안정감 있는 샷을 할 수 없다.> 3 <장시간 라운드 시 쉽게 피로해진다.> 4 <비거리가 좀처럼 늘지 않는다.> 정도일 것이다. 클럽을 교체하고 스윙 포즈를 변경하고 마인드 컨트롤을 아무리 해도 개선되지 않는다면 그 원인을 발에서 찾아보자.

발은 지면과 맞닿아 신체를 지탱해주는 곳이다. 특히 다운스윙 시 위에서 아래 궤도로 힘을 신는 골프의 특성상 발이 단단히 지탱해주지 못하면 힘을 제대로 받지 못할뿐더러 방향도 일관되지 나오지 못한다. 즉, 스윙이 완성되려면 발의 단단한 접지가 첫 번째 과제라는 것이다.

프랑스의 풋 메커니즘 전문 업체인 시다스 인솔은 전세계 스포츠 선수들에겐 이미 익숙한 이름이다. 스키를 비롯해 축구와 농구, 야구, 핸드볼, 골프까지 거의 모든 분야에 걸쳐 톱 플레이어들이 애용하고 있다. 영국 프리미어리그 맨시티의 테베즈와 실바, 리버풀의 조콜 등이 시다스 인솔을 애용하고 있고, 골프 선수로는 리 웨스트우드나 이안 폴터 등이 시다스를 착용해 놀라운 효과를 경험했다. 발은 28개의 뼈와 27개의 근육, 33개의 관절로 이뤄져 있다. 중력으로부터 신체의 균형을 유지하는 중요한 기능을 담당하기 때문에 발의 컨디션에 따라 스코어에 영향을 미칠 수 있는 것이다.



시다스의 풋 피팅 프로그램은 카메라와 정밀 센서가 부착된 프레스캠(Press Cam)을 통한 진단부터 시작된다. 아치의 기능이 얼마나 저하됐는지, 발바닥의 면적을 어느 정도 사용하고 있는지 확인하고 그로 인해 발목이나 다리, 골반, 허리 등이 어떤 영향을 받았는지 카메라로 촬영해 확인한다. 특히 실제 발의 움직임과 중심 패턴을 분석해 실질적인 발과 신체 특징을 판단한다.



인간의 신체는 좌우의 밸런스가 모호하게 어긋나 있다. 완벽한 비율이라는 것은 실제 존재할 수 없지만 밸런스가 무너져 있다면 한쪽 방향에 집중적으로 피로가 몰린다. 발의 특징과 좌우의 밸런스, 뒤틀림의 정도 등을 파악하기 위해 시방으로 거울이 부착된 장치에서 발바닥과 하체를 관찰한다. 평상시 자신이 관찰하지 못했던 미세한 부분까지 실제로 보게 되면 평소 자신의 스윙이나 구질이 갖던 근본적인 원인을 알 수 있다.

팅포켓 멤버의이토스

나예진 프로 Custom

좋은 하드웨어를 가졌다는 평가가 스트레스였다. 173cm의 신장에 긴 팔과 다리, 비교적 아크가 큰 편이지만 드라이버 평균 비거리는 230야드로 모자란 감이 있었다. 레슨 때 항상 지적 받던 것은 하체 리드가 부족하다는 것이었다. 오른쪽에서 왼쪽으로 스윙을 하는 타 골퍼들은 왼쪽으로 골반이 쏠려 있는 것에 반해 오른쪽으로 골반이 많이 쏠려 있는 편이다. 반대 방향으로 골반이 틀어져 있다 보니 다운스윙 시 힘을 제대로 받지 못하는 것이 단점이었다. 특히 어드레스 시 제대로 된 셋업이 이뤄지지 못하는 것을 항상 지적받았다. 시다스의 프레스 캡으로 진단을 받은 결과, 발바닥의 아치가 많이 무너져 있었다. 평발처럼 굴곡이 무너졌고 뒤틀려 허리가 커브되는 체형이라는 것이다. 골반이 쏠리는 원인도 거기서부터 비롯된 것 같았다. 시다스 커스텀 인soles을 맞추고 난 후 연습 라운드 9홀을 돌았다. 어드레스부터 안정감이 느껴졌고 톱에서 다운스윙까지 이전보다 힘이 더욱 실리는 것이 느껴졌다. 하체가 안정적으로 고정되다 보니 평소보다 유연하게 움직일 수 있었다. 평소 투온이 힘들던 홀에서 손쉽게 그린으로 볼을 올렸다. 무엇보다 많이 걸어야 하는 라운드 특성상 후반 라운드로 갈수록 힘이 빠졌던 것이 수월해졌다.

조재국 골프포워민 에디터 3 Feet Mid

직업에 감시한 점 하나, 구두 대신 운동화를 신어도 크게 문제가 되지 않는다는 것이다. 딱딱한 구두를 신고 걸으면 금세 통증과 피로가 쌓인다. 군에 있을 때도 행군은 고역이었다. 덕분에 신발장엔 구두 대신 바닥이 말랑말랑한 운동화가 가득이다. 프레스 캡에 썼을 때 뒤에서 들려오던 탄식과 '심각한데'라는 혼잣말에 가슴이 철렁했다. 에디터가 잘못 알고 있던 것 하나. 260mm라고 군계 밀던 발 사이즈가 사실은 245mm라는 것. 무지막지한 몸무게를 조막만한 발로 지탱하고 있었던 것이다. 게다가 프린팅에 찍힌 면적은 발바닥 면적의 1/2도 되지 못했다. 아치가 무너졌고 오른쪽 발목이 뒤틀려 골반과 허리까지 영향을 미칠 수 있다는 진단을 받았다. 러프나 벙커 등 지면이 불안정한 곳에서 유난히 구질이 나쁜 현상도 설명이 됐다. 에디터가 착용한 것은 시다스의 기성품 중 3 Feet Mid로 무너진 아치를 세워주고 바닥에 닿는 발바닥의 면적을 넓혀주는 제품이었다. 착용하고 일상생활을 해본 첫 느낌은 '자연스럽다'라는 것이다. 이질감이나 불편함 없이 자연스럽게 걷거나 움직일 수 있었다. 피로도와 통증이 사라진 것은 필드에 나가자 피부로 다가왔다. 후반 라운드엔 카트로만 움직였던 것이 착용 후엔 18홀을 걸어도 무리가 없었던 것이다.



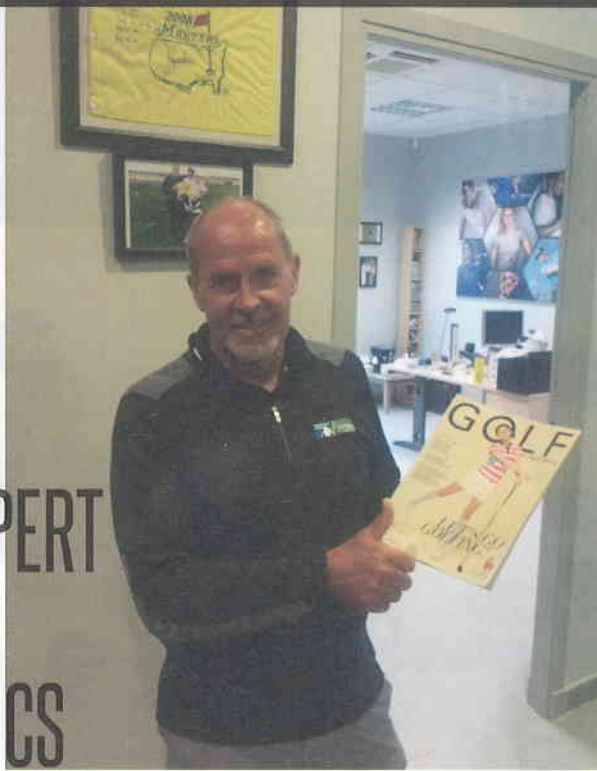
시다스 풋 인솔은 전용 시스템에서 각각의 조형에 맞게 원문을 성형하는 맞춤형 형태다. 열선형 소재를 채택해 발바닥을 입체적으로 재현시키는 방법이다. 이는 기존 깔창이 전해주지 못한 최상의 피팅감과 성능을 제공한다. 기계로 충족시킬 수 없는 세심한 부분까지 사람의 손으로 직접 피팅해 집어준다.



시다스 인솔은 발바닥의 압력을 분산시켜주는 역할을 한다. 특정 부분이 바닥에 닿았을 때보다 전체적인 면으로 발바닥을 지탱해줌으로써 한쪽으로 쏠리는 압력을 골고루 분산시키기 때문에 근육의 치우침이나 흰 척추와 다리, 골반 등을 바로잡을 수 있다. 이는 스윙 시 가하는 힘을 제대로 사용할 수 있는 토대를 마련한다.

킴포 코스피리프

WORLD-LEADING EXPERT ON SPORTS BIOMECHANICS



세계 최고 권위의 바이오 풋 메커닉 전문가인 장 자크 리벳과 스카이프를 통해 인터뷰를 진행했다. 그가 답해준 풋 피팅엔 무수한 비밀이 담겨져 있었다. 유러피언 투어 시니어 바이오 메커닉 헤드, 장 자크 리벳(Rivet Jean Jacques)과의 인터뷰.

당신은 전 세계에서 가장 유명한 골프 바이오 메커닉 전문가다. 아직 국내엔 다소 생경한 분야인데 골프 바이오 메커닉에 대한 정의가 무엇인가? 바이오 메커닉은 신체 내부에서 일어나는 힘의 작용과 그 힘이 미치는 효과에 대해 연구하는 과학이다. 골프 바이오 메커닉은 몸과 클럽, 볼의 3가지 요소가 동시에 조화를 이뤄 만들어진다. 볼의 궤적을 이해하려면 우리는 위의 3가지 움직임에 대해 이해해야 한다. 몸이 클럽을 조정하고 클럽이 볼을 컨트롤하기 때문이다. 골프에서의 바이오 메커닉은 몸에 대한 부분을 이해시키고 더 나아가 문제점을 개선시켜 보다 효율적인 스윙을 가능케 하고 몸에 무리를 주지 않은 상태에서 오랫동안 골프를 즐길 수 있게 한다.

발이 인체에 미치는 영향은 어떤 것들인가? 인체에서 가장 기초가 되는 부분은 발이다. 발의 안정성과 기능적인 역할은 정적, 동적인 상태에서 바른 자세 유지와 최적의 무게, 압력 중심의 밸런스를 유지한다. 발의 안정성 유지는 힘의 안정성이고 올바른 포지션에도 영향을 준다. 이로 인해 힘과 어깨는 로테이션과 트랜스레이션에 안정성과 효율성을 제공한다. 올바른 발의 포지션은 각 관절의 정렬을 올바르게 위치시켜 관절과 근육에 스트레스는 줄이며 효율적이고 안정적인 움직임을 돕는다.

운동에 있어서, 특히 골퍼에게 발의 중요성은 어느 정도인가? 몸은 Kinematic Chain(몸은 하나로 연결되어 있음)인데 항상 손과 발이 코어를 통해 연결되고 있어 에너지는 주로 코어에 있다. 그런데 이 코어가 발을 기초로 중심을 잡고 있다. 발이 지면에 잘 고정되어 있어야 몸통(코어)을 통해 손에 에너지가 제대로 전달될 수 있다.

바이오 메커닉을 통해 골퍼가 얻을 수 있는 효과가 있다면? 신체가 특정 모션을 취하기 위해선 밸런스가 필요하다. 그러나

사람들은 몸에서 약한 부분과 강한 부분의 포인트를 잘 알지 못한다. 몸에서 너무 유연하거나 뻣뻣한 부분이 있기 마련인데 이러한 부분이 밸런스를 깨고 원하는 스윙이 잘 되지 않는 이유가 여기에 있다. 몸의 앞뒤 좌우의 근육 밸런스는 발의 원인이 주효하다. 이는 인soles을 통해 발의 형태와 기능을 개선시킴으로써 바이오 메커닉적 접근을 통해 쉽게 새로운 스윙 변화를 줄 수가 있다. 물론 자신의 몸을 이해하고 그로 인한 문제점을 인식하는 것이 무엇보다 중요하데 이러한 과정들이 바이오 메커닉이라고 할 수 있다.

스윙의 개선 말고도 자세나 체형의 교정 같은 의학적인 효과도 가능한가? 신체에 어떠한 형태의 적절한 변화를 준다면 당연히 체형의 교정이나 의학적 효과(통증 완화)를 얻을 수 있다. 인간은 누구나 신체의 변화를 갖는다. 이는 발의 변형으로 인해 중력의 영향을 더욱 받게 되고 다리 형태와 신체 전반에 굽은 체형을 형성하게 된다. 이러한 부분은 기본적으로 발의 무너진 형태와 기능을 적절히 조정함으로써 어느 정도 개선될 수 있으며 각 관절과 근육의 안정적 밸런스는 통증 완화에 매우 큰 효과를 안겨준다.

당신은 유러피언 투어의 바이오 메커닉 헤드를 맡고 있다. 투어 프로들 중 상당수도 현재 바이오 메카스윙을 이용하고 있는 것으로 알고 있다. 그들이 이러한 피팅을 통해 얻은 효과들을 소개해달라. 현재까지 수많은 톱클래스 프로들과 관계를 갖고 있지만 이들에 특별한 것은 아니다. 초보자든 프로 골퍼든 중요한 것은 첫 번째로 신체의 어느 부위가 약하고 강한지에 대해 스윙이나 일상생활에서의 문제점들을 연관시켜 이해하는 것이다. 이러한 부분이 가장 심플하고 명쾌한 해답이 될 것이다. 신체의 특징에 의해 나타날 수밖에 없는 스윙의 문제가 이해가 되면 심플하고 효과적인 방법으로 해결해준다. 이러한 과정

후 변화한 모습에 대한 모니터링과 지속적인 피드백을 한다. 이해를 위해 중요한 부분은 발의 무게, 압력의 이동을 볼 수 있는 장비인데 발의 중심 이동이 결국 신체 전반적인 움직임과 스윙에 영향을 주기 때문이다. 수많은 선수들이 발을 이해하는 데 오랜 시간을 투자하고 있으며, 이러한 시간이 선수들에게 오랜 선수 생명을 유지하기 위해 중요하고, 일반 골퍼에게 건강한 몸으로 오랫동안 골프를 할 수 있게 하는데 매우 중요하다고 생각한다.

아마추어 골퍼에게 필요 이상의 전문 분야라는 의견이 있다. 이것에 대한 생각은 어떤가? 이는 필요 이상의 전문 분야가 아니고 기본적인 몸에 대한 이해로 접근해본다면 골프를 보다 쉽게, 내 몸 컨디션에 맞게 이해하고 발전시킬 수 있는 기회라고 생각한다. 바이오 메커닉 분야 자체가 매우 전문적인 것이지만 아마추어든 프로든 접목된다면 오히려 골프를 쉽게 이해하는 것에 매우 중요한 역할을 할 것이다.

아마추어 골퍼들의 최대 고민은 비거리다. 인솔 피팅을 통해 비거리 개선 효과를 얻을 수 있나? 비거리는 헤드스피드와 밀접한 연관이 있다. 몸에서 제일 기본이 되는 발을 위한 인솔 피팅은 신체 밸런스와 자세를 잘 정돈시키고 발이 지면에 잘 고정된 상태에서 신체의 교입을 만들어주면 된다. 이는 신체 모션을 좋게 해줘 좌우 앞뒤의 편차를 줄여주는 역할을 하며 비거리에도 영향을 준다. 발과 신체의 정렬이 안 좋은 골퍼가 인soles을 통해 많은 개선이 이루어졌을 땐 비거리 향상에도 도움을 받지만 일반적으로 몸의 변화를 통한 꾸준한 연습과 시간 투자가 필요하다.

골프로 <GFW> 독자들을 위한 발과 신체 건강, 관리법 등에 관련된 간단한 팁을 부탁한다. 인soles을 맞추려 가라. 많은 것들이 놀라울 정도로 바뀔 것이다.

이민기 | 피트니스 | 보디비움지 | 02-344-6077 | 스포츠 | 김하나 | 문의 | 피트니스 | 02-2208-0250