

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.4.467

JCCT 2024-7-54

군사훈련으로서의 가라테 가치와 국방 체육적 효과

Value of Karate and Effects of Defense physical as Military Training

박용성*, 이경행**, 박상혁***

Yong-Sung Park*, Kyoung-Haing Lee**, Sang Hyuk Park***

요약 본 논문은 가라테의 역사와 군사훈련으로서의 활용, 그리고 국방체육으로서의 가치에 대해 고찰하였다. 가라테는 오키나와에서 기원한 무술로, 근대 들어 일본 군대의 훈련에 도입되면서 세계적으로 널리 보급되었다. 특히 제2차 세계대전 당시 일본군은 백병전에 대비해 가라테 훈련을 강화하였고, 전후 주일 미군을 통해 가라테는 서구 사회에 전파되었다. 현대 군대에서도 가라테를 포함한 각종 무술이 군사훈련에 활용되고 있다. 미 해병대의 MCMAP, 이스라엘 군의 크라브마가 등이 대표적인 군사무술 프로그램이다. 이들은 가라테, 유도, 복싱 등 다양한 무술의 기술을 융합해 실전에 최적화된 체계를 갖추고 있다. 군 교육에서 가라테는 개인의 신체적·정신적 능력 향상과 부대 전체의 전투력 강화에 기여하고 있다. 격렬한 수련을 통해 체력과 정신력을 기를 수 있고, 백병전 상황에 대비한 실전 기술 습득이 가능하다. 나아가 동료와의 호흡을 맞추는 단체훈련을 통해 전우애와 단결력도 다질 수 있다. 다만 현대전의 양상 변화로 군 교육에서 무술 훈련의 비중과 방식에 대한 재고가 필요해 보인다. 첨단 무기의 발달로 개인 간 격투보다는 팀 단위 작전 수행 능력이 더욱 중요해졌기 때문이다. 전통 가라테의 기술체계를 그대로 적용하기보다는 현대전에 맞게 변형·발전시킬 필요가 있을 것이다. 그럼에도 불구하고 강인한 체력, 불굴의 정신력, 전우애 등 군인의 핵심 자질을 함양하는 데 있어 가라테를 포함한 무술 수련의 가치는 여전히 유효하다. 앞으로도 각국 군대는 시대 변화에 맞춰 무술 훈련 체계를 발전시켜 나갈 것으로 전망된다.

주요어 : 가라테, 군사훈련, 정신수양, 무술, 격투기

Abstract This paper examines the history of karate, its utilization as military training, and its value as a national defense sport. Originating from Okinawa, karate was introduced into Japanese military training in the modern era and spread worldwide. During World War II, the Japanese military intensified karate training for close-quarters combat. Post-war, karate was introduced to Western society through the U.S. military presence in Japan. In contemporary militaries, various martial arts, including karate, are utilized in training programs such as the U.S. Marine Corps Martial Arts Program (MCMAP) and the Israeli military's Krav Maga. These programs integrate techniques from karate, judo, boxing, and other martial arts to create systems optimized for real combat. In military education, karate enhances individual physical and mental capabilities and improves unit combat effectiveness. Rigorous training develops physical fitness, mental resilience, and practical skills for close-quarters combat. Group training fosters camaraderie and unit cohesion. However, due to the changing nature of modern warfare, it is necessary to reconsider the proportion and methods of martial arts training in military education. With the advancement of high-tech weaponry, team operations have become more critical than individual combat skills. Rather than applying traditional karate techniques unchanged, it is essential to modify and develop them to suit modern warfare. Nevertheless, the value of martial arts training, including karate, remains significant in cultivating key soldier qualities such as physical strength, indomitable spirit, and camaraderie. It is anticipated that militaries worldwide will continue to evolve their martial arts training systems in line with changing times.

Key words : Karate, Military training, Mental discipline, Martial arts, Combat sports

*정회원, 중원대학교 국가안보융합학과 박사과정 (제1저자)
**정회원, 중원대학교 드론봇 군사학과 교수 (참여저자)
***정회원, 중원대학교 드론봇 군사학과 교수 (교신저자)
접수일: 2024년 5월 15일, 수정완료일: 2024년 6월 5일
게재확정일: 2024년 6월 17일

Received: May 15, 2024 / Revised: June 5, 2024
Accepted: June 17, 2024
***Corresponding Author: plbas@hanmail.net
Dept. of Dronebot Military, Jungwon Univ, Korea

I. 서론

1. 연구의 배경 및 목적

가라테는 일본 오키나와 지역에서 발달한 무술로, 현대에 이르러 전 세계적으로 널리 보급되었다. 가라테의 기원은 중국 무술에서 찾아볼 수 있으며, 오키나와의 전통 무술인 테(手)와 결합하여 독특한 형태로 발전하였다[1][2]. 가라테는 단순히 격투 기술이 아니라 심신을 단련하는 수련 방법으로, 수련자의 인격 함양에도 큰 영향을 미친다[6].

가라테가 군사 훈련과 밀접한 관련이 있다는 사실은 잘 알려져 있다. 역사적으로 가라테는 전사들의 무술 훈련에 활용되었으며, 현대에 이르러서도 군대와 경찰 조직에서 대인 전투 능력과 정신력 강화를 위해 가라테 훈련을 실시하고 있다[5][9]. 특히 제2차 세계대전 이후 주일 미군이 가라테를 접하면서 서구 사회에 본격적으로 소개되기 시작했고, 이는 가라테의 세계적 보급에 큰 영향을 미쳤다[3][8].

본 논문에서는 가라테의 역사와 발전 과정을 살펴보고, 군사 훈련으로서의 가라테가 지니는 가치와 효과에 대해 분석하고자 한다. 이를 위해 가라테의 기원과 발전 과정, 군사적 활용 사례, 신체적·정신적 효과 등을 종합적으로 고찰할 것이다. 아울러 가라테와 유사한 성격의 지닌 다른 무술들과의 비교를 통해 가라테 고유의 특성을 파악하고, 군대 체육으로서의 가라테가 나아가 갈 방향을 모색해 보고자 한다.

2. 가라테의 역사와 기원

가라테의 기원은 중국 무술에서 찾아볼 수 있다. 중국 남부 지방의 권법(拳法)이 오키나와로 전해졌고, 이것이 오키나와의 전통 무술인 테(手)와 결합하여 토데(唐手)라는 독특한 무술로 발전하였다[1][9]. 토데는 중국어로 '당나라 손'이라는 뜻으로, 중국 당나라 시대의 무술이 오키나와에 전해졌음을 의미한다.

오키나와에서는 1477년 무기 소지가 금지되면서 맨손 무술의 발전이 촉진되었다. 무기를 소지할 수 없게 된 오키나와 무사들은 비밀리에 맨손 무술을 수련하였고, 이것이 가라테의 원형이 되었다[2][9]. 당시 오키나와에서는 나하테, 슈리테, 토마리테 등 지역별로 서로 다른 무술이 발전하였다[1].



출처: <https://www.abelkarate.com/wp-content/uploads/2018/02/Old-Karate.jpg>

그림 1. Karate 훈련
Figure 1. Karate Training

19세기 말 오키나와가 일본에 병합되면서 가라테는 일본 본토로 전해졌다. 1922년 오키나와 출신의 가라테 명인 후나코시 긴친(Gichin Funakoshi)이 일본에서 가라테를 시연하면서 일본 사회에 가라테가 소개되었다[3][1]. 후나코시는 가라테의 대중화와 현대화를 위해 노력하였고, 가라테의 기술과 수련 방식을 체계화하였다.



출처: <https://www.abelkarate.com/wp-content/uploads/2018/02/Old-Karate.jpg>

그림 2. 가라테 수련의 전파
Figure 2. The Spread of Karate Training

일본에서 가라테는 유도, 검도, 아이키도 등 다른 무술의 영향을 받아 변화하였다. 가라테 도복과 띠 제도가 도입되었고, 형(型)과 대련(對練)의 비중이 높아졌다[2][8]. 또한 가라테의 중국적 기원을 감추기 위해 '공수도(空手道)'라는 새로운 이름이 붙여졌다[4][9].

제2차 세계대전 이후 주일 미군을 통해 가라테는 미국과 유럽 등 서구 사회에 전파되었다. 1950-60년대 가라테는 서구에서 크게 유행하였고, 세계 각국에 가라테 도장이 세워졌다[1][9]. 오늘날 가라테는 전 세계적으로 수련 인구가 많은 대중적인 무술이 되었다.



출처: <https://www.abelkarate.com/wp-content/uploads/2018/02/Old-Karate.jpg>

그림 3. 서구로의 가라테 전파
Figure 3. The Spread of Karate to Western Society

이처럼 가라테는 중국 무술에서 기원하여 오키나와에서 발전하였고, 근대에 이르러 일본을 거쳐 전 세계로 전파된 무술이다. 가라테의 역사는 동아시아 지역의 문화 교류사이기도 하다[9]. 현재의 가라테는 오키나와, 중국, 일본 무술의 영향을 받아 형성된 복합적인 무술이라고 할 수 있다.

II. 가라테와 군사훈련

1. 가라테와 군사 훈련

가라테는 오랜 역사 동안 군사 훈련과 밀접한 관련을 맺어왔다. 가라테의 기원이 되는 오키나와의 토데는 무기 소지가 금지된 상황에서 무사들이 비밀리에 연마한 맨손 무술이었다[2][9]. 이는 가라테가 전쟁터에서 무기 없이 싸워야 하는 상황을 가정하고 발전해 온 무술임을 보여준다.

근대에 이르러 가라테는 일본 군대의 훈련에 적극적으로 도입되었다. 1922년 가라테의 대부 후나코시 긴친이 일본에서 가라테를 시연한 이후, 가라테는 일본 군대의 훈련 과목으로 채택되었다[3][1]. 특히 제2차 세계대전

당시 일본군은 백병전에 대비해 가라테 훈련을 강화했다. 전쟁 후에는 주일 미군이 가라테를 배우면서 서구에 널리 전파되는 계기가 되었다[8][9].



출처: <https://sofrep.com/news/sof-hand-hand-combat-pt-3-world-war-2-50s/>

그림 4. 2차 세계대전 이후 미군의 hand-to-hand 전투 교육
Figure 4. Hand-to-Hand Combat Training of U.S. Military after World War II

한국전쟁 당시에는 한국군이 태권도를 군사 훈련에 활용한 사례가 있다. 특히 백병전이 빈번했던 베트남전에서 한국군의 채명신 사령관의 '민사심리전'과 같은 태권도 실전 사례는 큰 주목을 받았다[9]. 이는 가라테와 유사한 동양 무술이 실전에서 활용된 대표적 사례라 할 수 있다.



출처: <https://m.blog.naver.com/vietvetkorea/221033629113>

그림 5. 베트남전에서의 태권도
Figure 5. Taekwondo in the Vietnam War



출처: <https://m.blog.naver.com/vietvetkorea/221033629113>

그림 6. 태권도 시범을 통해 민사심리전을 전수
Figure 6. Conducting Civil Psychological Operations through Taekwondo Demonstrations

현대 군대에서도 가라테를 비롯한 각종 무술이 군사 훈련에 활용되고 있다. 미 해병대의 MCMAP, 이스라엘 군대의 크라브마가 등이 대표적이다[5][6][4]. 이들 군사 무술은 가라테, 유도, 복싱, 킥복싱, 주짓수 등 다양한 무술의 기술을 융합해 실전 상황에 최적화된 체계를 갖추고 있다.



출처: bootcampmilitaryfitnessinstitute.com

그림 7. 미국 해병대 MCM 트레이닝
Figure 7. U.S. Marine Corps MCM Training

군대에서의 가라테 훈련은 백병전 능력 향상에 그치지 않는다. 강인한 정신력과 인내심을 기를 수 있고, 전우애와 규율을 다지는 데에도 효과적이다[8][10]. 무술 수련을 통해 전사로서의 정신적 무장을 다지는 것이다. 나아가 개인의 신체적, 정신적 한계를 극복하는 도전 정신을 배양하는 데에도 가라테가 기여하고 있다.

이처럼 군대에서의 가라테 훈련은 단순한 격투 기술 습득을 넘어, 군인 개개인의 전투 능력과 정신력, 나아가 부대 전체의 전투력을 높이는 데 기여해 왔다. 현대전의 양상이 변화하고 첨단 무기가 발달하면서 백병전 가능성은 줄어들고 있지만, 군인의 기본 소양을 기르는 수단으로서 가라테의 가치는 여전히 유효하다고 할 수 있다.

2. 가라테의 국방체육적 가치

가라테는 단순한 격투기술이 아니라 심신을 단련하고 인격을 도야하는 무도로서의 가치를 지니고 있다. 특히 군대에서의 가라테 훈련은 군인 개개인의 전투 능력 향상과 강인한 정신력 배양에 큰 도움을 준다 [8][10].

우선 가라테는 격렬한 신체 운동을 통해 체력과 근력을 기르는 데 효과적이다. 기본 동작과 형, 대련 등 가라테의 수련 과정은 전신의 근육을 고루 발달시키며, 지구력과 순발력, 유연성을 향상시킨다[6][10]. 이는 군인에게 요구되는 강인한 체력을 기르는 데 최적화된 트레이닝이라 할 수 있다.

또한 가라테는 집중력과 정신력을 기르는 데에도 도움이 된다. 수련 과정에서 끊임없는 반복 동작과 고된 훈련을 이겨내려면 강한 의지력이 필요하다. 가라테를 통해 기른 인내심과 극기심은 군인정신과도 맞닿아 있다[8]. 어려운 상황에서도 포기하지 않는 근성을 기를 수 있는 것이다.

나아가 가라테는 실전에서 자신을 방어하는 기술로서의 가치도 있다. 군인이라면 백병전 상황에 대비해 맨손 격투 능력을 갖추는 필요가 있다. 가라테에는 치고 차는 기술뿐 아니라 잡기와 꺾기, 던지기 등 다양한 기술이 포함되어 있어[1][2], 근접전에서 적과 싸울 수 있는 능력을 기를 수 있다.



출처: <https://www.difesaonline.it/>

그림 8. 가라테 수련중인 현대 군인
 Figure 8. Modern Soldiers Practicing Karate Training

한편 가라테는 군대에서 단체 훈련의 도구로도 활용될 수 있다. 가라테 수련은 통일된 동작과 호흡을 요구하므로 단체 훈련에 적합하며, 조직 내 일체감과 협동심을 기르는 데 도움이 된다[8]. 동료와 함께 구렁에 맞춰 동작을 하다 보면 자연스럽게 일체감이 생기고 서로를 이해하게 된다.

이처럼 가라테는 개인의 신체적, 정신적 능력을 향상시킬 뿐 아니라, 조직 전체의 역량을 강화하는 데에도 기여할 수 있다. 강한 체력, 불굴의 정신력, 실전 대응 능력, 조직 내 협동심 등은 군대가 요구하는 핵심적 가치이기도 하다. 군대에서의 가라테 훈련은 이런 가치를 구현하는 효과적인 수단이 될 수 있을 것이다[6][8][10].

III. 가라테 훈련 프로그램의 설계

군대에서의 가라테 훈련은 단순한 격투기술 습득을 넘어 군인의 전투 능력과 정신력을 향상시키는 것을 목표로 한다. 가라테 훈련 프로그램은 이러한 목표를 달성하기 위해 단계적이고 체계적으로 구성되어야 한다.

미 해병대의 MCMAP(Marine Corps Martial Arts Program)은 군에서의 가라테 훈련 프로그램의 좋은 예시이다. MCMAP은 기본 기술 습득부터 실전 응용까지 단계별로 구성되어 있다[5][8]. 초급 단계에서는 기본 자세, 주먹 지르기, 발차기 등의 기본기를 익히고, 중급

단계에서는 관절기와 투기, 무기 사용법 등을 배운다. 고급 단계에서는 실전을 가정한 모의 전투 훈련을 통해 습득한 기술을 응용하는 능력을 기른다[8][9].

가라테 훈련의 목표는 크게 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 백병전 상황에서 적과 싸워 이길 수 있는 실전 능력을 기르는 것이다. 둘째, 고된 훈련을 통해 불굴의 정신력과 인내심을 배양하는 것이다. 셋째, 동료들과 함께 구렁에 맞춰 수련하며 전우애와 단결력을 다지는 것이다[6][8][10].

이를 위해 가라테 훈련 프로그램은 다음과 같이 단계별로 구성될 수 있다.

표 1. 가라테 국방체조 훈련 프로그램의 설계 예시
 Table 1. Increase Rate of Military Personnel Costs Over the Last 10 Years

훈련 단계	훈련 내용
1단계: 기본 체력 및 기술 습득	- 유산소 운동과 근력 운동을 통한 체력 향상 - 기본 자세, 주먹/발차기, 막기 등 기본 기술 반복
2단계: 실전 기술 및 응용력 배양	- 다양한 공격/방어 콤비네이션 연습 - 호구 및 실전 장비를 활용한 실전적 훈련 - 유도, 레슬링 등 투기 기술 습득
3단계: 정신 수양 및 팀워크 강화	- 고난도 기술에 도전하며 인내심과 극기심 배양 - 호흡을 맞추며 수련하는 단체 훈련으로 일체감 고취 - 모의 전투 훈련으로 팀워크 및 전술 능력 배양

이와 같은 단계별 훈련을 통해 군인들은 강인한 체력과 실전 능력, 불굴의 정신력을 기를 수 있을 것이다. 나아가 동료애와 전우애를 바탕으로 한 조직력 강화에도 기여할 수 있다. 군대에서의 가라테 훈련은 개인의 전투 능력 향상을 넘어 부대 전체의 전력을 높이는 데 기여할 수 있는 것이다[8][10].

IV. 결 론

본 논문에서는 가라테의 역사와 기원, 군사훈련으로서의 가치, 국방체육적 효과 등을 종합적으로 고찰하였다. 가라테는 오키나와에서 발달한 전통무술로, 근대에 이르러 일본 본토를 거쳐 전 세계로 전파되었다. 특히 군사훈련의 한 부분으로 활용되면서 군인들의 백병전 능력과 정신력 향상에 기여해 왔다[8][9].

현대 군대에서도 가라테를 비롯한 각종 무술이 훈련에 도입되고 있다. 미 해병대의 MCMAP, 이스라엘 크라브마가 등이 대표적인 군사무술 프로그램이다[5][6].

이들은 가라테, 유도, 복싱 등 다양한 무술의 기술을 융합해 실전에 최적화된 체계를 갖추고 있다. 군 교육에서 가라테는 개인의 신체적·정신적 능력 향상과 부대 전체의 전투력 강화에 기여하고 있다[6][8][10].

다만 현대전의 양상 변화로 백병전 가능성이 줄어들면서, 군 교육에서 무술 훈련의 비중과 방식에 대한 고민도 필요해 보인다. 첨단 무기체계 발달로 개인 간 격투보다는 팀 단위 작전수행 능력이 더욱 중요해지고 있기 때문이다[9]. 전통적인 가라테의 기술체계를 그대로 군사훈련에 적용하기보다는, 현대전에 맞게 변형·발전시킬 필요가 있을 것이다.

그럼에도 불구하고 가라테를 포함한 무술이 군인 개인의 신체적·정신적 역량을 강화하고, 전투원으로서의 기본 소양을 함양하는 데 기여하는 바는 여전히 크다. 강인한 체력, 불굴의 정신력, 전우애 등 군인에게 요구되는 자질을 무술 수련을 통해 체득할 수 있기 때문이다[6][8]. 앞으로도 각국 군대는 시대 변화에 맞춰 무술 훈련 체계를 발전시켜 나갈 것으로 보인다.

본 연구는 가라테를 중심으로 무술의 군사적 활용 가치를 조명했다는 점에서 의의가 있다. 다만 각 무술 종목별 특성과 효과를 세부적으로 비교·분석하지는 못했다. 또한 문헌 연구에 그쳐 실제 군 교육 현장의 생생한 목소리를 담아내지는 못한 한계가 있다. 후속 연구에서는 이런 부분들을 보완하여, 군 교육에서 무술의 역할과 발전 방향을 더욱 심도 있게 고찰할 필요가 있겠다.

References

- [1] Johnson, Noah C.G. "The Japanization of Karate?: Placing an Intangible Cultural Practice." *Journal of Contemporary Anthropology*, 2011.(<https://docs.lib.purdue.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1038&context=jca>).
- [2] "Traditional Karate... Such a Modern Concept." *Martial Journal*, 2024. (<https://www.martialjournal.com/traditional-karate-such-a-modern-concept/>).
- [3] Tan, Kevin S. Y. "Rethinking a Popular History of Karate-Dou." *Journal of Sport & Social Issues*, vol. 28, no. 4, 2004, pp. 457-476.
- [4] de Lima Amaral, Laís & Mazzei, Leandro & Frosi, Tiago & Yamanaka, Guilherme & Fabiani, Débora. "The Scientific Literature on Karate in the Web of Science: A Narrative Review." *ResearchGate*, 2023.
- [5] Martinescu, Fabiana. "Martial Arts - in the Physical Training of Military Students." *Land Forces Academy Review*, vol. 25, no. 1, 2020, pp. 45-52. (https://www.researchgate.net/publication/339932483_Comparative_Study_on_the_Implementation_of_Combat_Sports_-_Martial_Arts_-_in_the_Physical_Training_of_Military_Students).
- [6] Harwood-Gross, Anna et al. "The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths." *Frontiers in pediatrics* vol. 9 707047. 22 Oct. 2021, doi:10.3389/fped.2021.707047
- [7] "The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Outcomes." *NCBI*, 2021 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8570107/>).
- [8] Bowman, Paul. "Making Martial Arts History Matter." *The International Journal of the History of Sport* 33, no. 9 (2016): 915 - 33. doi:10.1080/09523367.2016.1212842.
- [9] "The Centuries-Old Sport of Karate Finally Gets Its Due at the Olympics." *Smithsonian Magazine*, 2020. (<https://www.smithsonianmag.com/arts-culture/centuries-old-sport-karate-history-olympics-180977941/>).
- [10] Wiktor Potoczny et al., "Self-Control and Emotion Regulation Mediate the Impact of Karate Training." *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, vol. 15, 2021, pp. 1-10. (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.802564>).