

제10주

몸통(體間)의 근육

□ 금주 학습활동

금주의 주요 학습활동(토론, 과제, 퀴즈 등)을 잊지 않도록 작성해주세요.

1. 등,허리 척추 주위근(胸,腰椎脊椎周圍筋)

: Thoracolumbar Paraspinal Muscles)/Lumbago (요통)

등가장긴근(흉최장근)/등엉덩갈비근(흉장늑근)/허리엉덩갈비근(요장늑근)/반극근(반가시근)/못갈래근(다열근)/돌림근(회전근)

1) 등, 허리 척추주위근 (胸,腰椎脊椎周圍筋 : Thoracolumbar Paraspinal Muscles)

- Lumbago (요통) 개요

- 척추 주위근은 긴 섬유인 표재성근육과 짧으면서 대각선의 깊은(심부) 근육으로 구분할 수 있다.
- 표재성 근육은 일명 척추 세움근(척추 기립근)으로 척추의 펴(신전)을, 깊은 근육은 짧으면서 대각선 배열에 의한 척추의 돌림(회전)에 관여한다.
- 이들 근육의 통증은 흔히들 별명과 같이 허리통증(요통)으로 표현된다.
- 표재성 근육에는 등가장긴근(흉최장근), 등엉덩갈비근(흉장늑근), 허리엉덩갈비근(요장늑근)에서, 심부 근육에는 반가시근(반극근), 못갈래근(다열근), 돌림근(회전근)에서 통증유발점이 발생하기 쉽다.
- 등엉덩갈비근(흉장늑근)은 척추에 가까운 내측과 상방의 어깨 뒤쪽 그리고 앞으로 배(복부)에 확산된 통증을 방사한다.
- 허리엉덩갈비근(요장늑근)은 엉덩이 중간에 집중되면서 전체 엉덩이로 확산된 통증을 방사한다.
- 등가장긴근(흉최장근)은 엉치엉덩(천골장골) 지역과 엉덩이에 통증을 방사한다.
- 심부의 근육들은 통증유발점과 동일 레벨의 가시돌기나 허리에 집중된 통증을 방사한다.

2) 등,허리 척추 주위근(胸,腰椎 脊椎周圍筋 Thoracolumbar Paraspinal Muscles)해부학적 위치

(1) 등가장긴근(흉최장근)

- ① 이는곳(기시): 영치뼈능선(천골능)의 안쪽(내측)과 바깥쪽(외측), 허리뼈(요추)와 11, 12 등뼈(흉추)의 가시돌기(극돌기)와 가시끝인대(극상인대), 영덩뼈능선(장골능)의 내측
- ② 닿는곳(정지): 모든 등뼈의 가로돌기(횡돌기) 끝과 하부 9-10갈비뼈결절(늑골결절)과 갈비뼈각(늑골각) 사이까지 부착한다.
- ③ 신경지배: 척수신경 후분지

(2) 허리엉덩갈비근(요장늑근)

- ① 이는곳(기시): 내측, 외측 영치뼈능선(천골능)과 영덩뼈능선(장골능)의 내측부
- ② 닿는곳(정지): 하부 6개의 갈비뼈(늑골) 아래모서리(하연)까지
- ③ 신경지배: 척수신경 후분지

(3) 등엉덩갈비근(흉장늑근)

- ① 이는곳(기시): 허리엉덩갈비근(요장늑근)의 내측에 있는 하부 6개 갈비뼈(늑골)
- ② 닿는곳(정지): 상부 6개 갈비뼈의 각과 7번째 목뼈(경추)의 가로돌기(횡돌기)
- ③ 신경지배: 척수신경 후분지

(4) 등반가시근(흉반극근)

- ① 이는곳(기시): 제 6-10 등뼈(흉추) 가로돌기(횡돌기)에서 (T6-T10)
- ② 닿는곳(정지): 제 6,7목뼈(경추) 가시돌기(극돌기)와 제 1-4 등뼈의 가시돌기
- ③ 신경지배: 척수신경 후분지

(5) 못갈래근(다열근)

- ① 이는곳(기시): 영치뼈(천골)와 영치엉덩인대(천장인대), 허리뼈(요추)의 가로돌기(횡돌기), 등뼈(흉추)의 가로돌기, 하부 4개의 목뼈(경추)의 관절돌기
- ② 닿는곳(정지): 중쇄뼈(축추)를 포함하여 인접 위쪽 척추골 가시돌기(극돌기)까지 부착
- ③ 신경지배: 척수신경 후분지

(6) 돌림근(회전근)

- ① 이는곳(기시): 각 척추 가로돌기(횡돌기)
- ② 닿는곳(정지): 이웃한 위쪽(상부) 척추 가시돌기(극돌기)
- ③ 신경지배: 척수신경 후분지

10주 몸통(體間)의 근육

3) 등, 허리 척추·주위근(胸, 腰椎脊椎周圍筋: Thoracolumbar Paraspinal Muscles) 기능과 작용

- 1) 표재성 근육은 양측 작용 시 척추를 펴며(신전), 편측 작용 시 같은 방향으로 몸통을 돌린(회전)다.
- 2) 서있는 상태에서 앞으로 90° 굽힘(굴곡)는 동안 척추세움근(척추기립근)이 최대로 작용한다.
- 3) 양쪽의 허리엉덩갈비근(요장늑근)은 날숨(호기)와 들숨(흡기)의 끝에 작용한다.
- 4) 허리부위와 엉치뼈근육(요부천추근육)의 왼쪽 근육들은 오른쪽 손을 쓰고 있는 동안에 오른쪽보다 활성화 된다.
- 5) 앉은 자세에서 척추세움근(척추기립근)은 등뼈(흉추) 근육이 허리의 근육보다 더 활발하게 작용한다.
- 6) 심부 척추 주위근은 양측 작용 시 척추를 펴고(신전), 편측 작용 시에는 척추를 반대쪽으로 돌린(회전)다.
- 7) 심부 척추 주위근은 큰 동작 보다는 작고 세밀한 척추의 움직임에 관여한다.
- 8) 못갈래근(다열근)은 척추의 주된 작용근이라기 보다는 척추에 안정성을 기여하는 근육이라 할 수 있다.

4) 등, 허리 척추·주위근(胸, 腰椎脊椎周圍筋: Thoracolumbar Paraspinal Muscles) 통증양상과 증상

(1) 표재성 근육 공통 통증 양상

- ① 허리(요부) 통증
- ② 엉덩이(둔부) 통증
- ③ 배(복부) 통증
- ④ 등엉덩갈비근(흉장늑근)은 위아래로, 허리엉덩갈비근(요장늑근)과 등가장긴근(흉최장근)은 주로 아래로 통증을 방사한다.

(2) 표재성 근육 공통 통증 증상

- ① 척추 운동을 제한한다.
- ② 환자는 엉덩갈비근(장늑근) TP에 의한 방사통을 표현하기 위해 위아래로 그린다.
- ③ 몸통을 앞으로 굽힐 수 없다.
- ④ 국소부위에 감소된 피부저항이 있을 수 있다.

4) 등, 허리 척추주위근(胸, 腰椎 脊椎周圍筋 Thoracolumbar Paraspinal Muscles) 통증양상과 증상

(1) 심부 근육 공통 통증 양상

- ① TP가 발생한 부위에서 같거나 주변 부위의 통증
- ② 엉덩이(둔부) 통증
- ③ 배(복부) 통증

(2) 심부 근육 공통 통증 증상

- ① 보통 일측성의 통증이다.
- ② 통증을 참을 수 없다.
- ③ 지속적인 척추 심부의 통증을 호소한다.
- ④ 아래쪽 등의 긴 근육이 부풀어 오른 것 같다 한다.
- ⑤ 자세를 변경해도 통증이 감소하지 않는다고 한다.
- ⑥ 환자는 근육의 통증이 아닌 척추뼈 자체의 통증이라고 표현한다. (bone pain)
- ⑦ 저항이 있는 측면 굽힘(굴곡), 돌림(회전) 그리고 몸통의 과도한 폼(신전)에 제한이 있다.
- ⑧ TP에 의한 압통은 가시돌기(극돌기)를 두드려보면 쉽게 위치를 확인할 수 있다.
- ⑨ 척추 굽힘과 측면 굽힘 시 두개 척추사이의 움직임이 제한되어 곁에서 보기에 해당 부위가 평편하거나 오목하게 보일 수 있다.

4) 등, 허리 척추·주위근 (胸, 腰椎 脊椎周圍筋 Thoracolumbar Paraspinal Muscles) 통증양상과 증상

(1) 등영덩갈비근(흉장늑근) T6부위 통증양상

- ① 등(흉부) 중간 부위(T6) TP의 방사통은 위로는 어깨뼈(견갑골) 아래각(하각)에 집중된 통증과 어깨뼈 안쪽 모서리(내측연)과 동측의 가슴(흉부)로 확산된 통증을 방사한다.

(2) 등영덩갈비근 T6부위 통증 증상

- ① 어깨뼈 아래각부위에 담이 든 것 같은 고정된 통증이 나타나고, 몸통(체간)을 돌릴(회전) 때 걸리며, 심호흡이 제한된다.
- ② 어깨뼈 안쪽모서리를 답답하게 만들며 위각부위까지 통증을 방사한다.
- ③ 만성적인 손상은 마름근(능형근)에 위성TP를 유발해 어깨뼈 안쪽 모서리에 격렬한 통증을 방사한다.
- ④ 동측의 배바깥근(외복사근) 몸쪽 부착부위(갈비연골)에 통증이 방사되는데, 특히 좌측 배바깥근에 위성TP가 유발되면 소화불량 및 위장질환이 유발된다.
- ⑤ 왼쪽 통증은 심장통증(협심증)으로 느끼기도 한다.
- ⑥ 양측에서의 통증은 흉막염으로 오해하기도 한다.

(3) 등영덩갈비근(흉장늑근) T11부위 통증양상

- ① TP는 허리영덩갈비근(요장늑근)과 등영덩갈비근이 만나는 부위에 있다.
- ② 아래쪽 갈비뼈(늑골)과 동측의 아랫배(하복부)에 집중된 통증을 방사한다.
- ③ 위로는 어깨뼈(견갑골)과 아래로 허리까지 확산된 통증을 방사한다.

10주 몸통(體間)의 근육

(4) 등엉덩갈비근 T11부위 통증 증상

- ① 12번 갈비뼈 외측연에 통증이 집중되어 동측(오른쪽) 아랫배가 당기는 듯한 통증으로 나타나 충수염으로 오인하기 쉽다.
- ② 11.12번 갈비뼈의 외측 옆구리 부위가 결려 갈비뼈사이(늑간) 신경통으로 오인할 수 있다.
- ③ 어깨뼈(견갑골)에서 안쪽 엉덩뼈능선(내측 장골능)까지 통증이 확산되어 환자는 어깨 후부와 등, 허리가 함께 아프다고 호소한다.

(5) 허리엉덩갈비근(요장늑근) L1부위 통증양상

- ① 아래로 엉덩이 중간에 집중된 통증을 방사한다.
- ② 12번 갈비뼈 가쪽(외측)과 전체 엉덩이와 허리에 확산된 통증을 방사한다

(6) 허리엉덩갈비근 L1부위 통증 증상

- ① 엉덩이 중앙에 고정된 통증이 나타나며 엉덩이 전체에 확산된 통증이 나타난다
- ② 종종 한쪽 뒤쪽 엉덩관절(고관절) 통증의 원인이 된다.
- ③ 큰볼기근(대둔근)에 위성TP를 유발해 만성적인 엉덩이 통증 및 다리 통증을 방사한다.
- ④ 허리로 확산된 통증은 허리네모근(요방형근)의 통증보다 천층에서 느껴진다.

(7) 등가장긴근(흉최장근) T10,11부위 통증양상

- ① 아래 엉덩이(하둔부)에 집중된 통증을 방사한다.
- ② 12번 갈비뼈 안쪽에서 허리와 엉덩뼈능선(장골능) 안쪽과 엉덩이로 확산된 통증을 방사한다.

(8) 등가장긴근 T10,11부위 통증 증상

- ① 환자들은 앉았을 때 바닥에 닿는 엉덩이 부위가 아프다고 한다(궁둥뼈결절(좌골 결절)부위나 큰볼기근(대둔근)TP2.3 부위인 아래 엉덩이에 통증이 집중).
- ② 큰볼기근에 위성TP를 유발해, 의자에 앉아 있으면 아래 엉덩이가 날카로운 물체에 찢리는 듯한 통증을 느껴 환자는 뼈가 의자에 부딪친다고 호소한다.
- ③ 12번째 갈비뼈(늑골)부터 엉덩이까지 빠른 통증이나 연결된 찢릿한 신경학적 증상을 호소하기도 한다.
- ④ 아침에 기지개를 힘있게 하거나, 척추를 강하게 펼(신전) 때, TP부위가 쥐가 나듯 경직된다.
- ⑤ 뒤넙다리근(슬괵근) 몸쪽부를 긴장시켜 다리통증을 유발할 수도 있다.

(9) 등가장긴근(흉최장근) L1부위 통증양상

- ① TP로부터 2~3분절 아래 허리와 엉덩뼈능선(장골능)에 통증을 방사한다.
- ② 통증은 허리에 국한되어 나타나기도 한다.

(10) 등가장긴근 L1부위 통증 증상

- ① 양쪽 다 TP가 생기면 엉덩뼈 능선(장골능)을 따라 통증을 방사하는데, 환자는 의자에서 일어서기와 계단을 정면으로 오르거나 내려갈 때 통증이 유발된다.
- ② 편측의 만성적인 근긴장은 통증에 의해 동측 다리에 체중을 부하하지 않아 중간불기근(중둔근)이 약해지며, 만약 중간불기근에 위성TP가 유발되면 요통은 더욱 만성화 된다.

(11) 등반가시근(흉반극근) 통증양상

- ① 같은 부위(T10레벨)의 가장긴근(최장근)의 통증과 일치한다.

(12) 등반가시근 통증 증상

- ① 가장긴근과 통증 양상은 같으나 심한 골성통증(bone pain)을 호소한다.

(13) 못갈래근(다열근/회전근) T4~T5부위 통증양상

- ① 등뼈(흉추)4,5번의 TP주변의 가시돌기(극돌기) 주위에 집중된 통증과 어깨뼈 사이에 통증을 방사한다.
- ② 어깨뼈(견갑골) 안쪽모서리와 가슴부위와 뒤목부위로 확산된 통증을 방사한다.

(14) 못갈래근 T4~T5부위 통증 증상

- ① 등뼈 4,5번과 어깨뼈 안쪽모서리 사이에 국소적인 고정된 심부 통증이 나타나며, 휴식시에도 뭔가 뭉쳐있는 듯 답답하게 느껴진다.
- ② 등뼈4,5번 가시돌기를 촉진할 때 압통이 유발된다.
- ③ 만성적인 근긴장은 가슴부위에 통증을 방사할 수 있다.
- ④ 등뼈가 뒤굽음증(후만) 되면 근 손상이 유발되며, 2차적으로 목뼈(경추) 뒷부분 근육의 보상작용에 의해 목뼈 뒷부분 근육이 손상된다.

(15) 못갈래근(다열근/회전근) S1 부위 통증양상

- ① 엉치뼈(천골) 아래부위와 꼬리뼈(미골)에 통증이 집중된다.

(16) 못갈래근 S1부위 통증 증상

- ① 엉치뼈 아래부위에 고정된 심부 통증이 나타나며, 누우면 뼈가 받친다고 호소한다.
- ② 의자에 앉아 있으면, 꼬리뼈(미골)통증으로 괴로워한다.
- ③ 엉덩방아를 찢은 후, 만성적인 꼬리뼈통이 나타난다.

(17) 못갈래근(다열근) L2부위 통증양상

- ① L2 가시돌기 부위에 심부 통증이 나타나며, 동측 갈비연골 밑으로 확산된다.

10주 몸통(體間)의 근육

- ② 앞쪽 배(복부)에 확산된 통증을 방사한다.

(18) 뭇갈래근 L2 부위 통증 증상

- ① 상부 허리뼈(요추)의 고정된 심부 통증과 허리뼈를 펼(신전) 때, 뼈가 받치는 통증을 호소한다.
- ② 동측 갈비연골 가쪽 아래부위에 경미한 통증이 유발된다.
- ③ 동측 복부의 방사통으로 배곧은근 힘살(복직근 근복)이 만성적으로 긴장되며, 촉진시 압통을 호소하며 간. 담 또는 위의 기능을 저하시킨다.
- ④ 가장긴근(최장근)과 함께 요통이 유발된다.

(19) 뭇갈래근(다열근) S4부위 통증양상

- ① 동측의 엉치엉덩관절(천장관절)과 꼬리뼈(미골)에 집중된 통증을 방사한다.
- ② 엉덩이 내측 일부와 상부 허벅지 뒤쪽과 안쪽에 확산된 통증을 방사한다.

(20) 뭇갈래근 S4부위 통증 증상

- ① 보행이나 다리의 움직임에 의해 엉치 엉덩관절 부위에서 ‘뚝뚝’ 하는 소리가 나지만 환자는 소리 나는 정확한 지점을 지적할 수 없다.
- ② 다산한 여성에게서 많이 나타난다.
- ③ 엉치엉덩관절의 만성적인 긴장으로 인해 궁둥구멍근(이상근)에 위성TP를 유발하고, 신경을 폐색할 경우에는 성기능 장애를 일으킨다.
- ④ 의자에 앉을 때와 같이 압박에 대해 꼬리뼈를 민감하게 만들며, 꼬리뼈가 어딘가에 닿으면 통증을 호소한다.
- ⑤ 뒤넙다리 근육 윗부위에 저림 및 당김 증상이 유발되어 간혹 좌골신경통이나 신경근 질환으로 오진할 수 있다.
- ⑥ 배 밑부위(하복부)에 통증이 나타나 만성적인 경우 하복부질환을 유발한다.

5) 등, 허리 척추주위근 (胸, 腰椎 脊椎周圍筋: Thoracolumbar Paraspinal Muscles) · 활성화 요인

- 1) 갑작스런 과부하 또는 반복적인 미세충격(외상)이 장기간 동안 지속되면서 발생한 근수축에 의해 활성화될 수 있다.
- 2) 척추의 굽힘(굴곡)과 돌림(회전)이 동반된 갑작스러우면서 부정확한 움직임에 의해 손상될 수 있다.
- 3) 하지길이의 불일치, 뒷주머니에 가지고 다니는 지갑에 의한 골반의 비대칭과 같은 구조적 비대칭에 의해 활성화, 또는 유지될 수 있다.
- 4) 보행(걷기) 이상으로 생기는 문제는 엉덩갈비근에 TP를 유발한다.
- 5) 교통사고로 인한 편타손상은 척추세움근(척추기립근)을 쉽게 손상시킨다.

- 6) 지속적인 부동자세는 척추세움근의 TP를 활성화 시킨다.
- 7) 심부 척추 주위근의 TP는 허리뼈(요추) 전만증이 과도하거나 없는 환자에서 쉽게 활성화 된다.

6) 등, 허리 척추·주위근 (胸,腰椎 脊椎周圍筋: Thoracolumbar Paraspinal Muscles) TP유사 경혈

(1) 가장긴근(최장근)

(가) 간유(肝俞)- 족태양방광경(BL18)

- (1) 근육학적 위치: 광배근, 최장근과 장늑근 사이에 있다.
- (2) 취혈법: 제9 흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 1촌 5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 가슴 부위 통증, 황달, 담낭염, 눈의 통증, 부종, 야맹증, 각혈, 토혈, 코 피, 생리불순, 생리통, 갱년기 증후군
- (4) 미용: 색소 침착, 탈모증, 불면증, 신경쇠약, 지성/건성 피부, 저체중, 손/발톱이 쉽게 부러지는 경우, 기미, 주근깨, 여드름

(나) 담유(膽俞)- 족태양방광경(BL19)

- (1) 근육학적 위치: 광배근, 최장근과 장늑근 사이에 있다.
- (2) 취혈법: 제10 흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 1촌5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 옆구리 부위 통증, 황달, 입이 씹, 위염, 담낭염, 담석증
- (4) 미용: 비만, 스트레스

(다) 비유(脾俞)- 족태양방광경(BL20)

- (1) 근육학적 위치: 광배근, 최장근, 장늑근 사이에 있다.
- (2) 취혈법: 제11 흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 1촌5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 임신 관리(태아의 위치가 올바르지 않음), 두통, 눈의 통증
- (4) 미용: 안면부종, 윤기 없는 얼굴, 비만, 피부 탄력, 탈모, 주름, 산후관리

(라) 위유(胃俞)- 족태양방광경(BL21)

- (1) 근육학적 위치: 흉요근, 최장근, 장늑근사이에 있다.
- (2) 취혈법: 제12 흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 1촌5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 위통, 구토, 소화불량, 변비, 트림, 설사, 장염
- (4) 미용: 저체중, 피부의 탄력, 윤기 없는 얼굴

(마) 삼초유(三焦俞)- 족태양방광경(BL22)

- (1) 근육학적 위치: 흉요늑막, 최장근, 장늑근 사이에 있다.

10주 몸통(體間)의 근육

- (2) 취혈법: 제1요추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 1촌5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 장명(腸鳴: 배에서 소리가 남), 복장(腹脹: 헛배가 부름), 구토, 설사, 이질, 좌골신경통.
- (4) 미용: 탈모, 여드름, 노화방지, 주름, 부종

(바) 신유(腎俞)- 족태양방광경(BL23)

- (1) 근육학적 위치: 흉요근막, 최장근과 장능근 사이에 있다.
- (2) 취혈법: 제2요추 극돌기 아래에서 양측으로 1촌 5푼 부위에서 취한다.
- (3) 주치: 유정, 발기부전, 생리불순, 야뇨증, 불임증, 부종, 소변불리(小便不利: 소변량이 줄거나 잘 나오지 않거나 심지어 막혀서 전혀 나오지 않는 병증), 요통, 이명(耳鳴: 귀울림)
- (4) 미용: 몸이 야윈 것, 불면증, 피부 건조증, 안면색소침착, 다크써클, 탈모증, 노화방지

(2) 등,허리 엉덩갈비근(흉,요 장능근):

(가) 고험(膏肓)- 족태양방광경(BL43)

- (1) 근육학적 위치: 견갑골 내측연에 있고 승모근과 대능형근이 있으며, 심층은 장능근이 있다.
- (2) 취혈법: 제4흉추 극돌기 아래 양측으로 3촌 부위에서 취한다.
- (3) 주치: 폐결핵, 기침, 도한(盜汗: 잠잘 때 나는 식은땀), 신경쇠약, 체질허약
- (4) 미용: 목과 등 부위 비만, 체형교정, 여드름, 어둡고 창백한 얼굴, 노화방지, 집중력 향상

(나) 신당(神堂)-족태양방광경(BL44)

- (1) 근육학적 위치: 견갑골 내측연이며, 승모근이 있고, 심층은 장능근이 있다.
- (2) 취혈법: 제5흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 3촌이며, 견갑골 내측 모서리에서 취한다.
- (3) 주치: 기침, 천식, 흉민(胸悶: 가슴이 답답함), 경항부 통증
- (4) 미용: 탈모증상, 수발조백

(다) 의희(譏譎)-족태양방광경(BL45)

- (1) 근육학적 위치: 승모근 외측연이며 장능근이 있다.
- (2) 취혈법: 제6 흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 3촌에서 취한다.
- (3) 주치: 기침, 천식, 어깨와 등 부위 통증, 학질, 코피
- (4) 미용: 안구 건조증, 우울증, 정서불안, 여드름, 피부 알레르기, 불면증

(라) 양강(陽綱)-족태양방광경(BL48)

- (1) 근육학적 위치: 광배근과 장능근이 있다.
- (2) 취혈법: 제10흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 3촌에서 취한다.
- (3) 주치: 소화불량, 복통 설사, 황달, 구갈, 당뇨
- (4) 미용: 체형관리, 여드름, 피부 알레르기, 정서 불안, 우울증

(마) 의사(意舍)-족태양방광경(BL49)

- (1) 근육학적 위치: 광배근과 장늑근이 있다.
- (2) 취혈법: 제11흉추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 3촌에서 취한다.
- (3) 주치: 소화 불량, 구토, 설사
- (4) 미용: 체형관리, 여드름, 피부 알레르기, 비만, 누렇게 뜬 얼굴

(바) 황문(盲門)-족태양방광경(BL51)

- (1) 근육학적 위치: 광배근과 장늑근이 있다.
- (2) 취혈법: 제1 요추 극돌기 아래에서 바깥쪽으로 3촌에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 변비, 유선염
- (4) 미용: 체형관리, 여드름, 피부 알레르기, 비만, 누렇게 뜬 얼굴

(사) 지실(志室)- 족태양방광경(BL52)

- (1) 근육학적 위치: 광배근과 장늑근이 있다.
- (2) 취혈법: 제2 요추 극돌기 아래에서 양쪽으로 3촌에서 취한다.
- (3) 주치: 유정, 발기부전, 조루, 허리통증, 냉증, 불임증
- (4) 미용: 여드름, 체형관리, 비만, 탈모, 주름살, 노화방지

(3) 등, 허리 심부 척추 주위근:뭇갈래근과 돌림근(다열근과 회전근):협척혈

(가) 협척혈(夾脊穴)

- 협척이란? ” 척추를 따라서” 라는 의미.
- 화타의 공적을 치하하기 위하여 정단안의 저서 ” 중국 침구학” 에 화타협척혈(華陀夾脊穴)이라고 정식으로 처음 명명되었다.
- 협척혈은 척추 중앙에서 좌우 양쪽으로 반촌(半寸) 옆으로 T1 에서 L-5 까지 한 쪽에 17혈 씩 모두 34혈
- 상해 중의약대학에서는 C-1 에서 L-5 까지 한쪽 24혈씩 모두48혈을 주장
- 치료 범위:C1-C3(머리, 목), C4-T1(상지, 목), T2-T10(폐, 심장, 위, 12 지장, 간, 담, 췌장), T11-L2(비장, 신장, 비뇨기계통), L3-L5(허리, 대장, 하지), S1-S4(생식기, 방광, 하지), S1 에서 S4 사이에 있는 화타협척혈은 팔요혈(八膠穴)과 일치

2. 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles)

- Pseudo-visceralpain(위내장성 통증)

1) 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles) Pseudo-visceralpain(위내장성 통증) 개요

- 가성(假性) 내장기 통증과 관계가 깊다.
- 복벽(腹壁)을 이루는 배속빋근(내복사근), 배바깥빋근(외복사근), 배가로근(복횡근)과 앞쪽 복벽을 형성하는 배곧은근(복직근), 배세모근(추체근)으로 구성되어 있다.
- 2개의 배빋근(복사근)은 근육섬유의 방향이 서로 교차하는 방향으로 있다.
- 배근육의 기능은 배압력(복압)을 증가시키고 척추의 굽힘(굴곡), 돌림(회전)에 관여한다.
- 통증은 배를 사등분 했을 때 TP와 동일한 구역 내와 허리에 통증이 나타날 수 있다.
- 증상은 복통과 압통 및 기타 내장질환과 구토, 설사, 조임근(팔약근)의 경직 등의 있을 수 있다.
- 한쪽 배의 TP는 양쪽에 통증을 일으킨다.

2) 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles) 해부학적 위치

(1) 배곧은근(복직근)

- ① 이는곳(기시): 두덩결합(치골결합)과 두덩뼈능선(치골능)
- ② 닿는곳(정지): 칼들기(검상돌기)와 제 5-7갈비뼈연골(늑연골)
- ③ 신경지배: T7~T12 갈비사이(늑간)신경

(2) 배세모근(추체근)

- ① 이는곳(기시): 두덩능선(치골능)
- ② 닿는곳(정지): 백선의 밑부위(하부)
- ③ 신경지배: T7-T12 갈비사이신경

(3) 배바깥빋근(외복사근)

- ① 이는곳(기시): 아래쪽 8개 갈비뼈(늑골)
- ② 닿는곳(정지): 엉덩능선(장골능)의 전면부위, 복건막(배넬힘줄에서 백색선)
- ③ 신경지배: T5~T12번 갈비사이신경

(4) 배속빋근(내복사근)

- ① 이는곳(기시): 살굴부위(서혜부)인대의 외측절반, 엉덩능선(장골능), 등허리근막(흉요부근막)
- ② 닿는곳(정지): 하부 3, 4개 갈비뼈의 바닥부의 연골, 복건막에서 백색선
- ③ 신경지배: T10-L1 갈비사이신경,

(5) 배가로근(복횡근)

- ① 이는곳(기시) : 제 7-12갈비연골(늑연골, 가로막(횡경막) 섬유와 서로 맞물려 있는)과 엉덩능선(장골능) 살굴인대(서혜인대)
- ② 닿는곳(정지) : 갈돌기(검상돌기) 연골부위와 백선가지 그리고 배빗근(복사근)의 공통건막을 통한 두덩결절(치골결절)과 능선
- ③ 신경지배: T7~T12번 갈비사이신경, 엉덩리아랫배(장골하복)신경, 장골살굴(장골서혜)신경

3) 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles) 기능과 작용

(1) 배빗근의 기능

- ① 양측이 함께 작용하여 복압을 상승시킨다.
- ② 양측이 함께 작용해 굽힘(굴곡)을 돕는다.
- ③ 배바깥빗근(외복사근)은 척추가 반대방향으로 돌아가는 것을 돕는다.
- ④ 배속빗근(내복사근)은 척추가 동측으로 돌아가게 한다.
- ⑤ 한쪽의 배바깥빗근과 그 반대쪽 배속빗근은 몸통을 동일한 방향으로 돌린(회전)다.
- ⑥ 허리의 측면 움직임 시 배바깥빗근보다 배속빗근이 좀더 강하게 작용한다.

(2) 배가로근(복횡근)은 복압을 증가시킨다.

(3) 복벽의 근육은 빠른 호흡 시 날숨(호기)이 잘 일어나도록 돕는다.

(4) 배근육은 배의 정맥혈 순환을 돕는다.

(5) 배곧은근(복직근) 기능

- ① 척추(하부 등뼈(흉추)와 허리뼈(요추))의 굽힘(굴곡)의 일차적 발동기로 작용한다.
- ② 앞쪽 복벽을 긴장 시켜 복압을 상승시킨다.
- ③ 골반의 후방경사를 만든다
- ④ 윗몸 일으키기의 15~45° 사이와 어깨가 바닥에서 들어올려질 때 수축력이 가장 크다.

(6) 배세모근(피라미드근)은 백색선(백선)을 긴장시킨다.

(7) 배근육들은 평지 보다 경사진 곳을 올라갈 때 더 활성을 띤다.

4) 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles) 통증 양상과 증상

Pseudo-visceral pain (위내장성 통증)

* 복부 근육의 일반적인 증상

- ① 통증
- ② 압박감과 팽만감

10주 몸통(體間)의 근육

- ③ 속쓰림
- ④ 구토
- ⑤ 설사
- ⑥ 내장기 이상(위궤양, 충수염, 담낭염 등)과 유사한 증상

(1) 배비갈빗근(외복사근) 상부통증양상

- ① 갈(검상) 돌기 아래 배곧은근 윗쪽과 아래 가슴에 집중된 통증이 방사된다.
- ② 윗쪽 가슴과 반대쪽 옆구리 쪽으로 확산된 통증이 방사된다.

(2) 배비갈빗근 상부 통증 증상

- ① 체한 것 같이 가슴이 답답하고 검상돌기 아래부위 명치부위가 뭔가 멍쳐 있는 듯 하여 빠근하고 답답하며 조여 온다.
- ② 속이 그득해 계속 트림을 하고 싶어진다.
- ③ 가슴이 미어지고, 조여지며, 갈라지는 것 같아 호흡이 불편하다고 호소한다.
- ④ 가슴앓이, 식도 열공 헤르니아와 유사한 증상을 호소한다.

(3) 배비갈빗근(외복사근) 하부 통증 양상

- ① 살굴부위(서혜부)와 고환에 집중된 통증을 방사한다.
- ② 배에 여러 갈래로 확산된 통증을 방사한다.

(4) 배비갈빗근 하부 통증 증상

- ① 걸을 때 살굴부위나 고환이 뜨끔거리거나 시큰거린다.
- ② 왼쪽의 만성적인 근긴장은 변비 환자에 있어 배변 시 끊어질 듯한 통증을 방사한다(엉덩허리근(장요근)도 관여).

(5) 배속빗근(내복사근) 하부 통증 양상

- ① 두덩뼈(치골)상부와 살굴인대(서혜인대) 외측부위 배속빗근 하부에 퍼져있다.

(6) 배속빗근 하부 통증 증상

- ① 방광배뇨근과 요로 조임근(괄약근)의 과민성과 경축을 유발해 빈뇨와 잔뇨 및 살굴부위 통증을 일으킨다.
- ② 큰 아이들의 야뇨증(夜尿症)과 관계 있다.
- ③ 만성적인 설사와 관계 있다.

(7) 트림단추' (Belch Button)통증 양상

- ① 특정 근육에 위치하지는 않으나 배바깥빗근과 같은 근육의 측면 뒤쪽에 위치한다.
- ② 좌, 우 12번째 갈비뼈(늑골) 또는 그 바로 아래에 있다.
- ③ 허리 뒤쪽 근막내 TP로 존재하기도 한다.

(8) 트림단추' (Belch Button)통증 증상

- ① 환자는 배에 가스가 차서 트림이 자주 나온다고 한다.
- ② TP에 압력을 가하면 트림을 한다.
- ③ 심할 경우 트림이 자주 일어나고, 트림을 넘어선 구토가 일어나기도 한다.

(9) 배가로근(복횡근) 통증양상

- ① 배가로근의 머리쪽부분 TP는 앞쪽 갈비뼈 경계 사이의 위쪽 배에 띠를 두른 모양의 통증을 장사한다.

(10) 배가로근 통증 증상

- ① 칼돌기(검상돌기)에 집중된 통증을 느낀다.
- ② 기침을 할 때 통증이 심해져 매우 힘들다고 한다.

(11) 배곧은근(복직근) 상부 통증양상

- ① 배곧은근 상부의 경우 TP의 등쪽으로 가로로 넓게 퍼진 통증을 방사한다.
- ② 칼돌기(검상돌기)에 통증을 방사한다.
- ③ 갈비뼈의 경계를 따라서 윗배에 통증을 전이시킨다.
- ④ 배를 사분하였을 때 해당 구역에 통증을 전이 시킨다.

(12) 배곧은근 상부 통증 증상

- ① 양측 어깨뼈 아래부위에 수평적 통증이 나타나며, 심호흡 시 양측 등이 빠근하며 답답하다.
- ② 칼돌기 아래 뭉친것 같이 빠근하며 통증은 속쓰림, 소화불량, 메스꺼움, 구토 등으로 표현된다.
- ③ 메스꺼움이나, 복부의 불편은 오른쪽보다 왼쪽의 배곧은근 TP에서 잘 발생한다.
- ④ 당뇨병, 부인과 질환, 위궤양과 유사한 증상을 호소해 오진하기 쉽다.

(13) 배곧은근(복직근) 배꼽주위 통증양상

- ① 배꼽 주변에 통증을 방사한다.

(14) 배곧은근 배꼽주위 통증 증상

- ① 급성복통이나 경련과 같은 증상을 호소한다.

10주 몸통(體間)의 근육

- ② 환자들은 통증이 발생하면 몸을 굽혀 통증을 줄이려 한다.
- ③ 외측에 있는 TP는 넓은 범위의 복통을 일으키며, 몸을 움직이면 더 악화된다.
- ④ 영아들 중 트림을 하고 배가 아파서 계속 울 경우 고려해봐야 한다.

(15) 배곧은근(복직근) 하부 통증양상

- ① 배꼽과 두덩결합(치골결합) 사이 중간에 위치한다.
- ② 엉치엉덩뼈(천장골)와 허리에 가로로 넓게 퍼진 통증을 방사한다.
- ③ 오른쪽의 TP는 맥버리(McBurney) 점과 같은 부위에 방사통을 방사한다.

(16) 배곧은근 하부 통증 증상

- ① 환자는 허리의 통증부위를 가로로 문질러 표현한다.(A2)
- ② 두덩뼈 위쪽의 TP는 방광배뇨근과 요로 조임근(괄약근)의 경직을 유발한다.(비뇨기질환을 유발:C)
- ③ 월경통(생리통)과 관계있다.(C)
- ④ 오른쪽 아랫배의 TP는 충수염과 증상이 매우 유사하다.(B)

(17) 배세모근(추체근) 통증양상

- ① 두덩결합(치골결합)과 배꼽 사이에 통증을 방사한다.

(18) 배세모근 통증 증상

- ① 소변 볼 때 아랫배가 당기듯이 빠르할 수 있다.
- ② 과도한 성관계로 인해 하복부가 빠르하면서 촉진 시 압통이 발생할 수 있다.

5) 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles) 활성화 요인

- 1) 내장질환, 외상, 약물 또는 정신적 스트레스는 배의(복부)TP를 활성화 시킨다.
- 2) 과도한 복식호흡의 결과 TP가 활성화 된다.
- 3) 위궤양은 복부의 TP의 생성과 관계가 깊다.
- 4) 장내 기생충은 TP를 활성화 시킬 수 있다.
- 5) 맹장염과 같은 복부 수술 후 상처에 의해 TP가 유발 될 수 있다.
- 6) 배마갈빚근(외복사근)은 몸을 꼬는 자세에 의해 쉽게 손상될 수 있다.
- 7) 전신적인 피로, 과도한 운동, 정서적인 긴장감, 추위에 노출되는 것, 바이러스 감염, 변비로 인해 오랫동안 변기에 앉아서 힘주는 것, 좋지 않은 자세는 통증유발점을 활성화시킨다.
- 8) 구조적인 부적절함(한쪽 다리가 짧거나, 골반의 한쪽이 작은 경우)이 있을 때도 스트레스는 커진다.

6) 복부근육(腹筋 Abdominal Muscles) TP유사 경혈

(1) 배곧은근(복직근)

(가) 족소음신경(足少陰腎經):

① 대혈(大赫)- 족소음신경(KI12)

- (1) 근육학적 위치: 내,외복사근건막, 복횡근 건막과 복직근이 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽아래 4촌 정중선(중극(中極) 혈)에서 바깥쪽으로 5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 유정, 발기부전, 자궁 하수, 대하증, 생리통, 생리불순
- (4) 미용: 하복부 비만 및 체형관리

② 중주(中注)- 족소음신경(KI15)

- (1) 근육학적 위치: 내/외복사근 건막과 복직근이 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽아래 1촌 정중선(음교(陰交) 혈)에서 바깥쪽으로 5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 생리불순, 복통, 설사, 변비
- (4) 미용: 피부 건조, 복부 및 하체 비만, 부종

③ 유문(幽門)- 족소음신경(KI21)

- (1) 근육학적 위치: 복직근초의 전벽, 복직근 내측연 부위에 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽 위 6촌 정중선(거궤(巨闕) 혈)에서 바깥쪽으로 5푼에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 구토, 설사, 소화불량
- (4) 미용: 복부지방 축적, 체형관리, 부종

(나) 족양명위경(足陽明胃經):

① 승만(承滿)-족양명위경(ST20)

- (1) 근육학적 위치: 복직근 부위로 심층은 복횡근이 있다.
- (2) 취혈법: 불용(不容)혈 아래 1촌이며 배꼽 위5촌 정중선(상완(上腕) 혈)에서 옆으로 2촌 되는 곳을 취한다.
- (3) 주치: 복통, 토혈, 헛배가 부름, 식욕부진
- (4) 미용: 복부 비만, 저체중, 여드름

② 양문(梁門)-족양명위경(ST21)

- (1) 근육학적 위치: 복직근 부위이며, 심층은 복횡근이 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽 위 4촌 정중선(중완(中腕) 혈)에서 옆으로 2촌 되는 곳을 취한다.
- (3) 주치: 복통, 구토, 헛배가 부름, 소화불량 식욕부진, 설사
- (4) 미용: 복부 비만, 저체중, 여드름

10주 몸통(體間)의 근육

③ 대거(大巨)-족양명위경(ST27)

- (1) 근육학적 위치: 복직근초의 전벽, 복직근, 복직근초의 후벽에 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽 아래 2촌 정중선(석문(石門))에서 옆으로 2촌 되는 곳에서 취한다
- (3) 주치: 복통, 소변불리(小便不利), 탈장, 유정, 조루, 설사, 변비
- (4) 미용: 복부 비만, 체형관리

④ 수도(水道)- 족양명위경(ST28)

- (1) 근육학적 위치: 복직근초의 전벽, 복직근에 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽아래 3촌 정중선(관원(關元)혈)에서 옆으로 2촌 되는 곳에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 소변불리(小便不利), 생리통, 불임, 탈장.
- (4) 미용: 복부 지방 축적, 비만, 탄살, 여성생식기(난소) 양생

⑤ 귀래(歸來)- 족양명위경(ST29)

- (1) 근육학적 위치: 복직근 외연으로 외복사근과 복횡근 건막이 있다.
- (2) 취혈법: 배꼽 아래 4촌의 수평선과 전정중선 옆으로 1촌 부위 수직선이 만나는 곳에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 고환 통증, 자궁탈수, 생리불순, 갱년기 증후군, 대하증
- (4) 미용: 복부 지방 축적, 탄살, 여성생식기(난소) 보건

(2) 배릿근(복사근)

(가) 족궤음간경(足厥陰肝經):

① 장문(章門)- 족궤음간경(LR13)

- (1) 근육학적 위치: 내,외복사근과 복횡근 중에 있다.
- (2) 취혈법: 누워서 제11늑골 앞쪽 끝 아래에서 취한다.
- (3) 주치: 헛배가 부름, 설사, 소화불량, 늑간 신경통, 생리통, 생리불순
- (4) 미용: 복부 지방 축적, 비만, 탄살, 여성생식기(난소) 보건

② 기문(期門)- 족궤음간경(LR14)

- (1) 근육학적 위치: 제6늑간근, 내,외복사근, 복횡근이 있다.
- (2) 취혈법: 흉부의 유두아래 제6,7 늑간 사이로, 전정중선 옆으로 4촌 부위에서 취한다.
- (3) 주치: 소화불량, 구토, 설사, 늑간 신경통, 통증, 가슴 부위 통증
- (4) 미용: 황갈반(노년성 기미), 습진, 스트레스, 탈모, 손발톱이 부러지는 경우

(나) 족소양담경(足少陽膽經):

① 일월(日月)-족소양담경(GB24)

- (1) 근육학적 위치: 내,외늑간근이 있고, 늑골하연에 외복사근건막, 내복사근 및 복횡근이 있다.

- (2) 취혈법: 유두선에서 곧게 내려와 제7늑간극에서 취한다.
- (3) 주치: 구토, 위산 역류, 구역질, 황달, 늑간 신경통
- (4) 미용: 체형교정, 비만, 여드름, 정서불안, 기미, 검버섯

② 경문(京門)- 족소양담경(GB25)

- (1) 근육학적 위치: 내,외복사근 및 복횡근이 있다.
- (2) 취혈법: 옆으로 누운 후복의 측면 12늑골 양쪽 끝 아래서 취한다.
- (3) 주치: 구토, 위산 역류, 늑간 신경통, 구역질, 황달
- (4) 미용: 옆구리 비만, 체형관리

③ 오추(五樞)- 족소양담경(GB27)

- (1) 근육학적 위치: 내,외복사근 및 복횡근이 있다.
- (2) 취혈법: 상전장골극 앞 배꼽 아래, 3촌(관원(關元) 혈)과 평행인 곳에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 탈장, 대하증, 변비, 자궁 하수
- (4) 미용: 복부 지방 축적, 비만, 탄살, 여성생식기(난소) 양생

(다) 족태음비경(足太陰脾經):

① 부사(府舍)-족태음비경(SP13)

- (1) 근육학적 위치: 서혜부 인대 상방외측으로 외복사근과 내복사근 아래에 있다.
- (2) 취혈법: 충문(衝門) 혈 상방 7푼, 정중선에서 옆으로 4촌 되는 곳에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 탈장, 소화불량, 구토, 설사, 변비
- (4) 미용: 비만, 탈모, 피부 탄력, 노화 방지

② 복결(腹結)-족태음비경(SP14)

- (1) 근육학적 위치: 내,외복사근 및 복횡근이 있다.
- (2) 취혈법: 대횡혈 아래1촌3푼이며 전정중선에서 4촌에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 설사, 탈장, 헛배가 부름
- (4) 미용: 비만, 탈모, 피부 탄력, 노화 방지

③ 대횡(大橫)- 족태음비경(SP15)

- (1) 근육학적 위치: 외복사근과 복횡근 기시부에 있다.
- (2) 취혈법: 복부에 있으며 배꼽에서 옆으로 4촌 되는 곳에서 취한다.
- (3) 주치: 복통, 설사, 변비
- (4) 미용: 복부지방 축적, 체형관리

10주 몸통(體間)의 근육

④ 복애(腹哀)-족태음비경(SP16)

- (1) 근육학적 위치: 내외복사근 및 복횡근 기시부에 있다.
- (2) 취혈법: 대횡(大橫)혈 위 3촌이며, 정중선(건리(建里)혈)에서 옆으로 4촌되는 곳에서 취한다.
- (3) 주치: 소화불량, 복통, 이질, 변비
- (4) 미용: 비만, 탈모, 피부 탄력, 노화 방지