

## 十二經筋과 筋肉과의 關係에 대한 연구

심원보<sup>1</sup> · 김용득<sup>1</sup> · 안영남<sup>1</sup> · 김경식<sup>1</sup> · 손인철<sup>1</sup>

<sup>1</sup>원광대학교 한의과대학 경혈학교실

### A study on the interrelation between the twelve-Meridian Muscle and Muscles

Won-Bo Sim<sup>1</sup>, Yong-Deuk Kim<sup>1</sup>, Young-Nam An<sup>1</sup>, Kyung-Sik Kim<sup>1</sup>, In-Chul Sohn<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dept. of Meridian & Acupoint, College of Oriental Medicine, Wonkwang University

#### Abstract

The Oriental Medicine is described with so many terms of its own theory causing misunderstand of the concept which is expressed with same term used in modern medicine. Muscular system is also used in the both medicines, the Oriental Medicine and modern medicine. For the purpose of resolving the misunderstand of using the medical terms, we referred to a large number of literature for the muscular system in both medicine. Although there are few references concerning about systematic components in the Oriental Medicine, among the concepts of the Oriental Medicine, there are comparatively many approaches to the Meridian muscular system, a muscular system related with the Meridian. Therefore, there are many similarities and differences in the interrelation between the muscular system which was stated at the time of the concept of the Meridian system was developed and anatomical muscular system in the modern medicine. As a result of survey the references, we found out that anatomical muscular system is limited to visual compartments, whereas the Meridian muscular system is covering not only visual components but also the relation with internal organs. We conclude that there are conceptual differences in the kyung-keun system in the past and anatomical muscular system in the present.

**Key words** : Meridian muscular system, anatomical muscular system, kyung-keun system.

### I. 서 론

경락은 경맥과 낙맥에 의하여 기혈이 運行散布되는 경로이며, 체내로는 각 장부와 연속되고 체표로는 근육이나 피부 등과 연계됨으로써 內外로 貫通하고 縱橫으로 交叉하여 장부와 肢體各部를 긴밀하게 결합시켜 통일된 종합체를 형성한다.<sup>1)</sup>

十二經筋은 경락계통의 肢體外周에 존재하는 연속부분으로, 경락과 체표부분과의 연계로서 중요한 부분을 차지하고, 심이경맥과 낙맥속의 기혈이 자양하는 기육, 근건, 근막, 인대 등이며, 十二經脈의 循行部位上에 분포된 體表筋肉系統의 總稱이며, 그 기능활동은 경락중의 기혈의 滋潤, 滋養에 의존한다.<sup>2)</sup> 그 분포의 특징은 四肢, 軀幹, 胸廓, 腹腔에만 분포하고 내부의 臟腑와는 연결되지 않아 진입하지 않는다. 또한 심이경맥의 기가 근육조직에 結<sup>17)</sup>, 聚, 散, 絡하는 등의

· 교신저자: 손인철, 원광대학교 한의과대학 경혈학교실,  
Tel. 063-850-6448, E-mail: ichsohn@wonkwang.ac.kr

특징이 있다는 점이다.<sup>10)</sup> 또 十二經脈의 體表通路와 기본적으로 일치하나 단 그 循行方向은 모두 四肢末端에서 頭身으로 향한다.<sup>11)</sup>

十二經筋의 名稱은 十二經脈에 依據하여 手足의 三陰, 三陽으로 나눈다. 陽은 外를 주관하며, 手足三陽의 經筋은 肢體의 外側に 분포된다. 陰은 內를 주관하며 手足삼음의 經筋은 肢體의 內側に 분포되고 胸廓과 腹腔으로 進入한다. 經筋의 전체분포는 모두 四肢末端에서 起하여 軀幹으로 上達한다. 經筋은 關節骨格部에 結聚한다. 十二經筋은 인체의 특정부위에 있어, 關節에 근육이 結聚를 형성하여 聯系을 이루는데, 서로간의 강한 협동작용을 한다. 手三陰經筋은 手指에서 起하여 膈內를 돌아 上行하여 貫(胸)에 結하고, 手三陽經筋은 手指에서 起하여 膈外를 돌아 上行하여 角(頭)에 結한다. 足三陰經筋은 足趾에서 起하여 股內를 돌아 上行하여 陰器(腹)에 結하며, 足三陽經筋은 足趾에서 起하여 股外를 돌아 上行하여 鳩(面)에 結한다. 經筋은 長短, 大小, 急緩, 剛筋과 柔筋의 分別이 있다. 陽(剛)筋은 項背에 分布하여 四肢外側に 和하여 手足陽經經筋의 主가 되고, 陰(柔)筋은 胸腹에 分布하여 四肢內側に 和하여 手足陰經經筋의 主가 된다.<sup>15)</sup> 太陽, 少陰은 後面, 少陽, 厥陰은 側面, 陽明, 太陰은 前面에 分布되어 있다.<sup>1)</sup>

인체의 많은 부분이 근육으로 구성되어 있으며 실제 임상에서도 많은 수의 환자들이 근골격계 질환을 주소로 하는 점에서도 경근이론의 올바른 이해와 경근과 근육과의 연계성<sup>14)</sup>을 살펴보고자 한다.

## II. 연구자료 및 방법

### 1. 연구자료

국내에 발간된 십이경근에 관해 서술된 한의

학 서적과 해부학적 근육의 분포를 제시한 의학 서적을 중심으로 「침구학(상,하)」(최용태의 공저)의 10여종을 조사하였다.

### 2. 방법

- (1) 인체의 체표에 분포하는 십이경근의 분포를 「내경·영추」의 경근면에서 찾아보았다.
- (2) 각 경근의 분포에 속한 근육을 분석하였다.
- (3) 이들 경근과 근육과의 관계성을 대응시켰다.
- (4) 각 해당 근육의 기능과 작용에 대해 알아보았다.

## III. 본 론

### 1. 경근의 특징

십이경근은 십이경맥에 의거하여 수족의 삼양,삼음으로 나뉘며 전신분포는 사지말단의 爪甲부에서 시작하여 關節에 맺히고 경향부로 올라가 두면부에서 종결된다.<sup>2)</sup> 구체적으로는 수삼음경근은 손을 따라서 가슴으로 가고, 경근의 분포에는 또한 結과 聚등의 특징이 있으며 각 경근은 상호 연계되어 있다. 족태양경근은 전면의 肩井에 結하고, 위로 完骨에 結하여 陽明, 少陽의 근과 서로 연계된다. 족소양경근은 전면의 복토에 結하고, 후면의 尻部에 結하여 양명,태양경근과 연계된다. 족양명경근은 上의 髀樞에 結하고, 후면의 脊에 속하여, 소양, 태양경근과 연계된다. 또한 족태음경근은 족양명경근과 생식기부위에서 結聚되었다. 그러므로 素問의 厥論에서 “前陰者 宗筋之所聚”라 하였다. 족태음경근은 상복부를 돌아서 脊部에 이르고, 족소음경근은 脊을 循環하여 項에 이르러 足太陰과 합친다. 手少陽經筋은 頭面에 분포되고 頭角에 結한다. 手

三陰經筋은 胸內에 분포되며, 그 중의 手太陰經筋은 脇部까지 延展되고, 手少陰經筋은 臍部까지 도달한다.<sup>1)</sup> 陰經筋과 陽經筋의 관계는 해당 부위 근육의 작용을 고려할 때 음적 동작(흉복부나 체간부 쪽으로의 동작)과 양적 동작(背部나 미단부 쪽으로의 동작)으로 확실히 구분된다. 이처럼 십이경근의 분포는 서양의학의 해부학적 근육분포와 많은 유사점이 있는데 이는 경근학설의 성립과정중 고대인의 해부학적 관찰로부터 얻어진 지식을 기초로 하고 있다.<sup>17)</sup>

해부학적으로 볼 때 경락의 체표부분인 경근과 경혈은 근육과 피부에 분포한다.<sup>12)</sup>

## 2. 十二經筋의 分布와 해당하는 해부학적 근육 및 각 근육의 작용

### 가. 足太陽經筋

#### 1) 分布

足太陽之筋, ①起於足小趾, 上結于踝, ②邪上結于膝, ③其下循足外側, 結于踵, ④上循跟, 結于腦; 其別者, 結于腦外, ⑤上腦中內廉, 與腦中并上結于臀, 上俠脊上項; ⑥其支者, 別入結于舌本; ⑦其直者, 結于枕骨, 上頭, 下顏, 結于鼻; ⑧其支者, 爲目上綱, 下結于頰; ⑨其支者, 從腋後外廉結于肩髃; ⑩其支者, 入腋下, 上出缺盆, 上結於完骨; 其支者, 出缺盆, 邪上出于頰.

其病小趾支跟腫痛, 腦攣, 脊反折, 項筋急, 肩不舉, 腋支缺盆中紐痛, 不可左右搖. 治在燔針剌, 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰仲春痺也.

#### 2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起于足小趾, 上結于踝: 장지신근(Extensor digitorum longus m.)의 제5趾부분의 筋腱
- ② 邪上結于膝: 下腿外側의 장, 단비골근(peroneus longus & brevis m.)

- ③ 其下循足外側 結于踵: 소지의외전근(abductor digiti minimi m.)
- ④ 上循跟 結于腦 其別者 結于腦外: 비복근(Gastrocnemius m.)
- ⑤ 上腦中內廉與腦中 并上結于臀: 대퇴이두근(Biceps femoris m.), 대둔근(Gluteus maximus m.)
- ⑥ 其支者 別入結于舌本; 舌骨筋(Hyoid m.)
- ⑦ 其直者 結于枕骨 上頭 下顏 結于鼻: 전두근(Frontal m.), 후두근(Occipital m.)
- ⑧ 其支者 爲目上綱 下結于頰: 안륜근(Orbicularis oculi)
- ⑨ 其支者 從腋後外廉 結于肩髃: 승모근(Trapezius m.)
- ⑩ 其支者, 入腋下, 上出缺盆, 上結於完骨: 광배근(Latissimus dorsi)

#### 3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*장지신근(Extensor digitorum longus m.): 제 2,4 손가락의 中手指筋 關節 伸展
- \*장비골근(peroneus longus m.): 발목의 外反 (底側 굴곡 보조)
- \*단비골근(peroneus brevis m.): 발목의 外反, 底側 굴곡 보조
- \*소의외전근(abductor digiti minimi): 소지 중절골의 굴곡, 외전
- \*비복근(Gastrocnemius m.): 족관절의 底側 굴곡, 슬관절 굴곡보조
- \*대퇴이두근(Biceps femoris m.): 고관절의 신전, 슬관절의 굴곡 및 하퇴의 외측회전
- \*대둔근(Gluteus maximus m.): 고관절의 강한 신전, 고관절 신전상태에서 외회전
- \*전두근(Frontal m.): 수축시에 이마에 주름을 만들
- \*안륜근(Orbicularis oculi): 눈을 가볍게 감거나 깜박거리고 꼭 감을 때 작용, 淚囊을 늘려

눈물이 흐르게 함

\*승모근(Trapezius m.):

상부-견갑골의 거상, 상방회전

중부-견갑골의 내전

하부-견갑골의 하강, 상방회전

\*광배근(Latissimus dorsi): 상완골의 내전과

내회전, 신전

## 나. 足少陽經筋

### 1) 分布

足少陽之筋, 起於小趾次趾, 上結外踝, ①上循脛外廉, 結於膝外廉; ②其支者, 別其外輔骨上走脾, ③前者結於伏兔之上, ④後者結於尻; ⑤其直者, 上乘小季脇, ⑥上走腋前廉, 繫於臑乳, 結於缺盆; ⑦直者, 上出腋, 貫缺盆, ⑧出太陽之前, ⑨循耳後, ⑩上額角, ⑪交顛上, ⑫下走頰, 上結於頰, ⑬支者, 結於目眥爲外維.

其病小指次指支轉筋, 引膝外轉筋, 膝不可屈伸, 膕筋急, 前引脾, 後引尻, 卽上承小季脇痛, 上引缺盆, 臑乳, 頸維筋急. 從左之右, 右目不開, 上過右角, 並蹠脈而行, 左絡於右, 故傷左角, 右足不用, 命曰維筋相交. 治在燔針刻刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰孟春痹也.

### 2) 分布에 해당하는 근육

① 上循脛外廉, 結於膝外廉 : 장지신근(Extensor digitorum longus)

② 其支者, 別其外輔骨上走脾 : 장경인대(Iliotibial Band)

③ 前者結於伏兔之上 : 외측광근(Vastus Lateralis m.)

④ 後者結於尻 : 이상근(Piriformis m.)

⑤ 其直者, 上乘小季脇 : 대퇴근막(fascia prevertebralis), 내복사근(Internal abdominal oblique m.), 외복사근(External abdominal oblique m.)

⑥ 上走腋前廉, 繫於臑乳, 結於缺盆 : 내복사근(Internal abdominal oblique m.), 외복사근(External abdominal oblique m.), 내늑간근(Internal intercostal m.), 외늑간근(External intercostal m.), 대흉근(Pectoralis major m.)

⑦ 直者, 上出腋, 貫缺盆 : 내늑간근(Internal intercostal m.), 외늑간근(External intercostal m.)

⑧ 出太陽之前 : 흉쇄유돌근(Sternocleidomastoid m.)

⑨ 循耳後 : 후이개근(Posterior auricular m.)

⑩ 上額角 : 측두근(Temporal m.)

⑪ 交顛上 : 측두근(Temporal m.)

⑫ 下走頰, 上結於頰 : 측두근(Temporal m.), 교근(Masseter m.)

⑬ 支者, 結於目眥爲外維 : 안륜근(Occlusor oculi m.), 측두근(Temporal m.)

### 3) 各 筋肉의 作用과 機能

\*외측광근(Vastus Lateralis m.) : 내측광근, 중간광근과 함께 슬관절 신전

\*이상근(Piriformis m.) : 고관절의 외회전

\*내복사근(Internal obliquus abdominis m.) : 양쪽 모두 다 작용- 체간굴곡, 복압상승 한쪽만 작용- 외측굴곡, 같은 방향으로 체간회전

\*외복사근(External obliquus abdominis m.) : 양쪽 모두 다 작용- 체간굴곡, 복압상승 한쪽만 작용- 외측굴곡, 반대방향으로 체간회전

\*내,외늑간근(Internal & External intercostal m.) : 늑골을 밀, 위로 당겨서 흉강을 좁히고 넓혀 늑간격을 유지

\*대흉근(Pectoralis major m.) : 상완골의 내

회전, 내전, 수평내전  
 쇠골두- 상완골 굴곡  
 흉골두- 상완골 굴곡 자세에서 신전  
 \*흉쇄유돌근(Sternocleidomastoid m.) : 양쪽  
 모두 다 작용- 목 굴곡  
 한쪽만 작용- 외측굴곡과 반대방향으로 회전  
 \*측두근(Temporal m.) : 턱을 다물기, 턱 당  
 기기  
 \*교근(Masseter m.) : 턱을 다물기, 턱을 앞으  
 로 내밀기

#### 다. 족양명경근

##### 1) 분포

足陽明之筋, ①起於中三趾, ②結於跗上, ③斜  
 外上加於輸骨, 上結於膝外廉, ④直上結於髀樞,  
 ⑤上循脇屬脊; ⑥其直者, 上循肝, 結於膝; ⑦其  
 支者, 結於外輔骨, 合少陽; ⑧其直者, 上循伏兔,  
 上結於髀, 聚於陰器, ⑨上腹而布, 至缺盆而結,  
 ⑩上頸, 上俠口, 合於頰, 下結於鼻, 上合於太陽.  
 太陽爲目上網, 陽明爲目下網; ⑪其支者, 從頰結  
 於耳前.

其病足中指支脛轉筋, 脚跗堅, 伏兔轉筋, 髀前  
 腫, 遺疝, 服筋急, 引缺盆急頰, 卒口辟, 急者目不  
 合, 熱則筋縱, 目不開; 頰筋有寒, 則急, 引頰移口,  
 有熱則筋弛縱, 緩不勝收, 故僻. 治之以馬膏, 膏  
 其急者; 以白酒和桂, 以滌其緩者, 以桑鈞鈞之,  
 卽以生桑灰置之坎中, 高下以左等, 以膏熨急頰,  
 且飲美酒, 噉美灸肉; 不飲酒者, 自強也, 爲之三  
 拊而已. 治在燔針却刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 名  
 曰季春痺也

##### 2) 분포에 해당하는 근육

① 起於中三趾 : 장지신근건(tendon of exten  
 sor digitorum longus m.), 단지신근건(te  
 ndon of extensor digitorum brevis m.),  
 배측골간근(Dorsal interosseous m.)

② 結於跗上 : 단지신근(Extensor digitorum  
 bravis), 장지신근(Extensor digitorum lon  
 gus), 제3배측골근건(tendon of peroneus  
 tertius m.)

③ 斜外上加於輸骨, 上結於膝外廉 : 장비골근  
 (Peroneus longus m.), 장지신근(Extensor  
 digitorum longus), 제3비골근(Peroneus t  
 ertius m.), 단비골근(Peroneal brevis m.),

④ 直上結於髀樞 : 대퇴직근(Rectus femoris  
 m.), 외측광근(Vastus lateralis m.), 봉공  
 근(Sartorius m.)

⑤ 上循脇屬脊 : 광배근(Latissimus dorsi),  
 외복사근(External abdominal oblique  
 m.), 내복사근(Internal abdominal obliqu  
 e m.), 내늑간근(Internal intercostal m.),  
 외늑간근(External intercostal m.), 최장  
 근(Longissimus m.), 장늑근(Iliocostal  
 m.), 극근(Spinalis m.)

⑥ 其直者, 上循肝, 結於膝 : 전경골근(Anteri  
 or tibial m.), 장지신근(Extensor digitoru  
 m longus m.)

⑦ 其支者, 結於外輔骨, 合少陽 : 전경골근(Ant  
 erior tibial m.)

⑧ 其直者, 上循伏兔, 上結於髀, 聚於陰器 : 봉  
 공근(Sartorius m.), 대퇴직근(Rectus fem  
 oris m.), 장골근(Iliacus m.)

⑨ 上腹而布, 至缺盆而結 : 복직근(Rectus ab  
 dominis m.), 외복사근(External abdomin  
 al oblique m.), 내복사근(Internal abdomi  
 nal oblique m.), 대흉근(Pectoralis major  
 m.), 내늑간근(Internal intercostal m.),  
 외늑간근(External intercostal m.), 쇄골  
 하근(Subclavius m.), 흉쇄유돌근(Sternocl  
 eidomastoid m.)

⑩ 上頸, 上俠口, 合於頰, 下結於鼻, 上合於太

陽.太陽爲目上綱, 陽明爲目下綱 : 흉쇄유돌근(Sternocleidomastoid m.), 광경근(Platysma m.), 갑상설골근(Thyrohyoid m.), 흉골설골근(Sternohyoid m.), 전두근(Frontalis m.), 측두근(Temporal m.), 교근(Masseter m.), 대협골근(Zygomatic major m.), 협근(Buccinator m.), 구륵근(Orbicularis oris m.), 구각거근(Caninus m.), 안륵근(Orbicularis oculi m.), 소협골근(Zygomatic minor m.), 상순거근(Llevator labii superioris m.), 경돌설골근(Stylohyoid m.), 악이복근(Digastric m.)

① 其支者, 從頰結於耳前 : 경돌설골근(Stylohyoid m.), 측두근(Temporal m.)

### 3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*배측골간근(Dorsal interosseous m.) : 족제 2-4지의 외전
- \*단지신근(Extensor digitorum bravis) : 족제 1-4지 신전보조
- \*장비골근(Peroneus longus m.) : 발목의 외반(저측 굴곡 보조)
- \*단비골근(Peroneal m.) : 발목의 외반, 저측 굴곡 보조
- \*대퇴직근(Rectus femoris m.) : 슬관절 신전, 고관절굴곡 보조
- \*봉공근(Sartorius m.) : 고관절의 굴곡, 외전, 외회전 보조, 슬관절의 굴곡, 내회전 보조(재봉사 자세)
- \*광배근(Latissimus dorsi) : 상완골의 내전과 내회전, 신전
- \*최장근(Longissimus m.) : 양쪽 모두 작용- 척추의 신전과 늑골을 잡아 당김  
한쪽만 작용- 척추의 외측회전
- \*장늑근(Iliocostal m.) : 한쪽만 작용하면 몸

을 그쪽으로 회전시키고 양쪽으로 작용하면 척추를 신전시키고, 늑골을 밑으로 잡아 당긴다.

- \*극근(Spinalis m.) : 한쪽만 작용하면 몸을 그쪽으로 회전시키고, 양쪽으로 작용하면 척추를 신전시키고, 늑골을 밑으로 잡아 당긴다.
- \*전경골근(Anterior tibial m.) : 발목의 배측 굴곡, 내반
- \*장골근(Iliacus m.) : 고관절의 굴곡, 외전, 외회전
- \*복직근(Rectus abdominis m.) : 체간굴곡, 복압상승
- \*쇄골하근(Subclavius m.) : 쇄골 밑으로 잡아 당겨 고정시킴
- 8광경근(Platysma m.) : 목에 주름을 잡고 구각을 하방으로 당겨 슬픈표정 짓게 함, 경정맥의 압박 완화
- \*갑상설골근(Thyrohyoid m.) : 연하작용시 설골을 고정하여 음식을 삼키게 한다
- \*흉골설골근(Sternohyoid m.) : 설골을 밑으로 잡아당긴다.
- \*대협골근(Zygomatic major m.) : 구각을 위로 땅겨 웃을 때 작용
- \*협근(Buccinator m.) : 뺨을 치아에 가깝게 유지(이 작용으로 음식물이 유지되어 씹을 수 있다.)
- \*구륵근(Orbicularis oris m.) : 입 다물기
- \*구각거근(Caninus m.) : 구각을 위로 당긴다
- \*소협골근(Zygomatic minor m.) : 윗입술에 주름을 잡아 부정적인 표현을 하게 함
- \*상순거근(Llevator labii superioris m.) : 윗입술을 위로 잡아당긴다.
- \*경돌설골근(Stylohyoid m.) : 음식을 삼킬 때 설골을 올리기

\*악이복근(Digastric m.) : 턱을 아래로 당겨 입을 여는 작용

라. 足太陰經筋

1) 分布

太陰之筋, ①起於大趾之端內側, 上結於內踝; ②其直者, 絡於膝內輔骨, ③上循陰股, 結於髀, ④聚於陰器, 上腹結於臍, ⑤循腹裏, 結於肋, 散於胸中; 其內者, 着於脊.

其病足大趾支內踝痛, 轉筋痛, 膝內輔骨痛, 陰股引髀而痛, 陰器紐痛, 下引臍兩脇痛, 引臍中脊內痛. 治在燔針却刺, 以知爲輸, 以痛爲輸, 名曰孟秋痺也.

2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起於大趾之端內側, 上結於內踝 : 장무지신근(Extensor pollicis longus m.), 모지외전근(Abductor pollicis m.)
- ② 其直者, 絡於膝內輔骨 : 전경골근(Anterior tibial m.), 장지굴근(Flexor digitorum longus m.), 어평근(가지미근:Soleus m.), 슬와근(Popliteus m.), 비복근(Gastrocnemius m.)
- ③ 上循陰股, 結於髀 : 봉공근(Sartorius m.), 내측광근(Vastus medialis m.)
- ④ 聚於陰器, 上腹結於臍 : 장골근(Iliacus m.), 복직근(Rectus abdominis m.), 외복사근(External abdominal oblique m.), 내복사근(Internal abdominal oblique m.)
- ⑤ 循腹裏, 結於肋, 散於胸中 ; 其內者, 着於脊 : 복직근(Rectus abdominis m.), 외복사근(External abdominal oblique m.), 내복사근(Internal abdominal oblique m.), 내늑간근(Internal intercostal m.), 외늑간근(External intercostal m.)

3) 各 筋肉의 作用과 機能各 筋肉의 作用과 機能

- \*장무지신근(Extensor pollicis longus m.) : 무지 신전, 발목의 배측굴곡 보조
- \*무지외전근(Abductor pollicis m.) : 무지 중족지절관절의 굴곡, 외전
- \*장지굴근(Flexor digitorum longus m.) : 제 2-5지 말절골 굴곡, 발목의 저측굴곡 보조
- \*어평근(가지미근:Soleus m.) : 발목의 저측굴곡
- \*슬와근(Popliteus m.) : 신전된 슬관절을 풀기 위해 경골을 내회전하여, 슬관절 굴곡을 시작하게 하는 작용
- \*비복근(Gastrocnemius m.) : 족관절의 저측굴곡, 슬관절 굴곡보조
- \*내측광근(Vastus medialis m.) : 슬관절 신전

마. 足少陰經筋

1) 分布

足少陰之筋, ①起於小趾之下, 並足太陰之筋, 斜走內踝之下, 結於踵, ②與太陽之筋合, 而上結於內輔之下, ③並太陰之筋而上, 循陰股, 結於陰器, ④循脊內, 俠膂, 上至項, 結於枕骨, 與足太陽之筋合.

其病足下轉筋, 及所過而結者, 背痛及轉筋. 病在此者, 主癩瘕及瘰, 在外者不能俯, 在內者不能仰. 故陽病者, 腰反折不能俯, 陰病者不能仰. 治在燔針却刺, 以知爲數, 以痛爲輸. 在內者, 熨引飲藥, 此筋折紐, 紐發數甚者死不治, 名曰仲秋痺也.

2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起於小趾之下, 並足太陰之筋, 斜走內踝之下, 結於踵 : 장무지굴근(Flexor hallucis l

ongus m.)

- ② 與太陽之筋合，而上結於內輔之下：장지굴근(Flexor digitorum longus m.), 비복근(Gastrocnemius m.)
- ③ 並太陰之筋而上，循陰股，結於陰器：반막양근(Semimembranosus m.), 반건양근(Semitendinosus m.)
- ④ 循脊內，俠膂，上至項，結於枕骨，與足太陽之筋合：전종인대(Anterior longitudinal ligament)

### 3) 各 筋肉의 作用과 機能

\*반막양근(Semimembranosus m.), 반건양근(Semitendinosus m.) : 고관절의 신전과 대퇴의 내전, 슬관절의 굴곡과 하퇴의 내측 회선

## 바. 足厥陰經筋

### 1) 分布

足厥陰之筋，①起於大趾之上，上結於內踝之前，②上循脛，上結內輔之下，③上循陰股，結於陰器，絡諸筋。

其病足大趾支內踝之前痛，內輔痛，陰股痛轉筋，陰器不用，傷於內則不起，傷於寒則陰縮入，傷於熱則縱挺不收，治在行水清陰器。其病轉筋者，治在燔針却者，以知爲數，以痛爲輸，名曰季秋痺也。

### 2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起於大趾之上，上結於內踝之前：배측골간근(Dorsal interosseus m.)
- ② 上循脛，上結內輔之下：가자미근(Soleus m.)
- ③ 上循陰股，結於陰器，絡諸筋：봉공근(Sartorius m.), 박근(Gracillis m.), 대내전근(Adductor magnus m.), 장내전근(Adductor

longus m.), 단내전근(Adductor bravis m.), 치골근(Pectineus m.)

### 3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*배측골간근(Dorsal interosseus m.) : 족 제2-4지의 외전
- \*박근(Gracillis m.) : 고관절 내전
- \*대내전근(Adductor magnus m.) : 고관절 내전, 전부섬유- 고관절굴곡보조 후부섬유- 고관절신전보조
- \*장내전근(Adductor longus m.) : 대퇴의 내전과 굴곡 및 내측회전
- \*단내전근(Adductor bravis m.) : 대퇴의 내전과 굴곡
- \*치골근(Pectineus m.) : 고관절 굴곡, 내전과 내회전 보조

## 사. 手太陽經筋

### 1) 分布

手太陽之筋，①起於小指之上，結於腕，②上循臂內廉，結於肘內銳骨之後，彈之應小指之上，③入結於腋下；④其支者，後走腋後廉，上遠肩胛，⑤循頸，出走太陽之前，結於耳後完骨；⑥其支者，入耳中；⑦直者，出耳上，下結於頷，⑧上屬目外眥。

其病小指支肘內銳骨後廉痛，循臂陰，入腋下，腋下痛，腋後廉痛，遠肩胛引頸而痛，應耳中鳴痛引頷，目明良久乃得視，頸筋急，則爲筋痠頸腫，寒熱在頸者。治在燔針却刺之，以知爲數，以痛爲輸。其爲腫者，復而銳之。

⑨本支者，上曲牙，循耳前屬目外眥，⑩上頷，結於角，

其病當所過者支轉筋。治在燔針却者，以知爲數，以痛爲輸，名曰仲夏痺也。



2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起於小指之上, 結於腕 : 심지굴근(Flexor digitorum profundus m.), 소지신근(Extensor digiti minimi m.), 소지의외전근(Abductor digiti minimi m.), 소지대립근(Opponens digiti minimi m.), 척측수근신근(Extensor carpi ulnaris m.)
- ② 上循臂內廉, 結於肘內銳骨之後, 彈之應小指之上 : 척측수근신근(Extensor carpi ulnaris m.), 척측수근굴근(Flexor carpi ulnaris m.), 이두근건막(Brachial fascia), 삼각근(Deltoid m.), 상완삼두근(Triceps brachii m.)
- ③ 入結於腋下 : 소원근(Teres minor m.), 상완삼두근(Triceps brachii m.), 극하근(Infraspinatus m.), 견갑하근(Subscapularis m.)
- ④ 其支者, 後走腋後廉, 上遠肩胛 : 승모근(Trapezius m.), 극상근(Supraspinatus m.), 쇄골하근(Subclavius m.), 흉쇄유돌근(Sternocleido mastoid m.), 견갑거근(Levator scapula m.), 흉골설근(Sternohyoid m.)
- ⑤ 循頸, 出走太陽之前, 結於耳後完骨 : 상두사근(Oblivus capitis superior m.), 하두사근(Oblivus capitis inferior m.), 경반극근(semispinalis m.), 두판상근(Splenius capitis m.), 경돌설근(Styloglossus m.), 흉쇄유돌근(Sternocleido mastoid m.)
- ⑥ 其支者, 入耳中 : 흉쇄유돌근(Sternocleido mastoid m.)
- ⑦ 直者, 出耳上, 下結於頤 : 측두근(Temporal m.), 교근(Masseter m.)
- ⑧ 上屬目外眥 : 측두근(Temporal m.), 안륜근(Orbicularis oculi m.)
- ⑨ 本支者, 上曲牙, 循耳前屬目外眥: 측두근(T

emporal m.), 안륜근(Orbicularis oculi m.), 교근(Masseter m.), 협근(Buccinator m.), 대협골근(Zygomatic major m.), 소협골근(Zygomatic minor m.), 하악설골근(Submylohyoideus m.)

- ⑩ 上頤, 結於角 : 측두근(Temporal m.), 전두근(Frontal m.)

3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*심지굴근(Flexor digitorum profundus m.) : 제2-5지 굴곡
- \*소지신근(Extensor digiti minimi m.) : 새끼손가락 신전
- \*소지의외전근(Abductor digiti minimi m.) : 소지 중절골의 굴곡, 외전
- \*소지대립근(Opponens digiti minimi m.) : 소지를 모지쪽으로 당김
- \*척측수근신근(Extensot carpi ulnaris m.) : 손목의 내전
- \*척측수근굴근(Flexor carpi ulnaris m.) : 손목의 굴곡, 내전
- \*삼각근(Deltoid m.) : 전부- 상완골의 굴곡, 내회전, 수평내전  
중부- 상완골의 90. 외전  
후부- 상완골의 신전, 외회전, 수평 외전
- \*상완삼두근(Triceps brachii m.) : 주관절의 신전 장두-상완골의 신전
- \*극하근(Infraspinatus m.) : 상완골의 외회전, 신전
- \*견갑하근(Subscapularis m.) : 상완골의 내회전
- \*극상근(Supraspinatus m.) : 외전운동 시작하면 상완골두 고정
- \*견갑거근(Levator scapula m.) : 견갑골의 거상과 하방회전
- \*상두사근(Oblivus capitis superior m.) :

두부의 신전운동

- \*하두사근(Obliquus capitis inferior m.) : 두부의 회전운동에 관여
- \*경반근(Semispinalis m.) : 한쪽으로 작용하면 척추를 그쪽으로 회전시키고 양쪽이 작용하면 척추를 신전시킨다.
- \*두관상근(Splenius capitis m.) : 양쪽 모두다 작용- 목의 신전 한쪽만 작용- 같은 방향으로 머리 회전
- \*경돌설근(Styloglossus m.) : 혀끝을 뒤쪽으로 끌고, 혀 전체를 후상방으로 끄는 일을 한다
- \*하악설골근(Submylohyoideus m.) : 설골과 구강을 위로 당긴다.

아. 手少陽經筋

1) 分布

手少陽之筋, ①起於小指次指之端, 結於腕, ②中循臂, 結於肘, ③上遶臑外廉, 上肩, 走頸, 合手太陽; ④其之者, 當曲頰入繫舌本; ⑤其支者, 上曲牙, 循耳前, 屬目外眥, ⑥上乘含, 結於角.

其病當所過者, 卽支轉筋, 舌捲. 治在燔針却刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰季夏痺也.

2) 分포에 해당하는 근육

- ① 起於小指次指之端, 結於腕 : 장측골간근(Palmar interisseeus m.), 배측골간근(Dorsal interosseus m.)
- ② 中循臂, 結於肘 : 방형회내근(Pronator quadratus m.), 지신근(Extensor digitorum m.), 장모지신근(Extensor pollicis longus m.), 소지신근(Extensor digiti minimi m.), 장모지외전근(Abductor pollicis longus m.), 척측수근신근(Extensor carpi ulalis m.), 시지신근(Extensor indicis m.), 주근(anconeus m.)

- ③ 上遶臑外廉, 上肩, 走頸, 合手太陽 ; 상완삼두근(Triceps brachii m.), 삼각근(Deltoid m.), 승모근(Trapezius m.), 흉쇄유돌근(Sternocleidomastoid m.), 극상근(Supraspinatus m.), 견갑설골근(Omohyoid m.)
- ④ 其之者, 當曲頰入繫舌本 ; 흉골설골근(Sternohyoid m.), 악이복근(Digastric m.), 경돌설골근(Stylohyoid m.), 설골하근(Infrahyoid m.)
- ⑤ 其支者, 上曲牙, 循耳前, 屬目外眥 : 교근(Masseter m.), 하악설골근(Submylohyoid m.), 측두근(Temporal m.), 안륜근(Orbicularis oculi m.)
- ⑥ 上乘含, 結於角 : 안륜근(Orbicularis oculi m.), 측두근(Temporal m.)

3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*장측골간근(Palmar interisseeus m.) : 수 제 2,4,5,지의 내전, 충양근보조(중수지절관절 굴곡과 원위근 위치절관절 신전)
- \*배측골간근(Dorsal interosseus m.) : 족 제 2-4지의 외전
- \*방형회내근(Pronator quadratus m.) : 전완 회내
- \*지신근(Extensor digitorum m.) : 손가락, 손목, 전완의 신전
- \*장모지 외전근(Abductor pollicis longus m.) : 무지 수근중수관절의 외전
- \*시지신근(Extensor indicis m.) : 시지의 중수지절관절 신전
- \*주근(anconeus m.) : 주관절 신전
- \*견갑설골근(Omohyoid m.) : 설골을 후하방으로 당김
- \*경돌설골근(Stylohyoid m.) : 설골을 후상방으로 당김
- \*설골하근(Infrahyoid m.) : 설골과 흉골 및

견갑골 사이를 잇는 작은 근으로써 4개가 있다. 흉골설근(Sternohyoideus)은 설골을 밑으로 당기는 작용을 하고 견갑설골근(Omohyoideus)은 설골을 후하방으로 당기며 흉골갑상근(Sternothyroideus)은 갑상연골을 밑으로 당기고, 갑상설골근(Thyrohyoideus)은 설골을 밑으로 당기고 설골을 고정하면 갑상연골을 위로 당기는 작용을 하며 이들은 모두 경신경의 지배를 받고 있다. 견갑설근을 제외한 나머지 설골하근들은 음식을 삼킨 뒤 위로 올라간 설골과 인두를 밑으로 당겨 제 자리에 되돌리는 작용을 한다. 또한 이들근은 기시부가 흉골 및 견갑골이므로 심호흡시 흡기근으로 작용하기도 한다.

#### 자. 手陽明經筋

##### 1) 分布

手陽明之筋, ①起於大指次指之端, ②結於腕, ③上循臂, ④上結於肘外, ⑤上臑, ⑥結於髑; ⑦其支者, 遠肩胛, 俠脊; ⑧直者從肩髑上頸; ⑨其之者, 上頰; 結於頰; ⑩直者, 上出手太陽之前, 上左角, 絡頭, 下右頰.

其病當所過者, 支痛及轉筋, 肩不舉, 頸不可左右視. 治在燔針却刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰孟夏痺也.

##### 2) 分포에 해당하는 근육

- ① 起於大指次指之端 : 총지신근건(tendon of extensor digitorum communis m.), 시지신근건(tendon of extensor indicis m.)
- ② 結於腕 : 충양근(Lumbricis m.), 시지신근건(tendon of extensor indicis m.), 총지신근건(tendon of extensor digitorum communis m.), 제1배측골간근(1st Dorsal interosseus m.), 단모지신근(Extensor pollicis brevis m.), 장모지신근(Extensor pollicis

longus m.)

- ③ 上循臂 : 단모지신근(Extensor pollicis brevis m.), 장모지외전근(Abductor pollicis longus m.), 회외근(Supinator m.), 총지신근(Extensor digitorum communis m.), 완요골근(Brachioradialis m.), 단요측수근신근(Extensor carpi radialis brevis m.), 방형회내근(Pronator quadratus m.)
- ④ 上結於肘外 : 장요측수근신근(Extensor carpi radialis longus m.), 완요골근(Brachioradialis m.)
- ⑤ 上臑 : 완요골근(Brachioradialis m.), 장요측수근신근(Extensor carpi radialis longus m.), 삼각근(Deltoid m.)의 중부, 상완삼두근(Triceps brachii m.)
- ⑥ 結於髑 : 삼각근(Deltoid m.)
- ⑦ 其支者, 遠肩胛, 俠脊 : 극하근(Infraspinatus m.), 극상근(Supraspinatus m.), 견갑하근(Subscapularis m.), 대원근(Teres major m.), 소원근(Teres minor m.), 승모근(Trapezius m.), 대능형근(Rhomboid major m.), 소능형근(Rhomboid minor m.)
- ⑧ 直者 從肩髑上頸 : 승모근(Trapezius m.), 극상근(Supraspinatus m.), 중사각근(Scalenus medius m.), 전사각근(Scalenus anterior m.), 흉쇄유돌근(Sternocleidomastoid m.), 광경근(Platysma m.)
- ⑨ 其之者, 上頰; 結於頰 : 구륵근(Orbicularis oris m.), 대협골근(Zygomatic major m.), 소협골근(Zygomatic minor m.), 협근(Buccinator m.), 교근(Masseter m.), 비근(nasalis m.), 상거근(Levator labii superior m.), 구각거근(Levator anguli m.)
- ⑩ 直者, 上出手太陽之前 上左角, 絡頭, 下右頰 : 측두근(Temporal m.), 전두후두근(Fr

ontodoccipital m.)의 전두부, 반대측측두근(반대측 Temporal m.)

3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*충양근(Lumbricis m.) : 중족지절관절 굴곡근위, 원위 지절관절의 신전
- \*제1배측골간근(1st Dorsal interosseus m.) : 족 무지의 외전
- \*단모지신근(Extensor pollicis brevis m.) : 무지의 신전
- \*회외근(Supinator m.) : 전완 회외
- \*총지신근(Extensor digitorum communis m.) : 수 제2-5지의 신전, 손목의 굴곡 보조
- \*완요골근(Brachioradialis m.) : 전완의 굴곡
- \*단요측수근신근(Extensor carpi radialis brevis m.) : 손목 신전과 외전
- \*장요측수근신근(Extensor carpi radialis longus m.) : 손목 신전과 외전
- \*대능형근(Rhomboid major m.) : 견갑골의 후인과 하방회전
- \*소능형근(Rhomboid minor m.) : 견갑골을 내상방으로 당긴다.
- \*중사각근(Scalenus medius m.) : 양쪽 모두 다 작용- 강하게 흡입하는 동안 제1,2늑골 올리기, 목의 굴곡 보조 한쪽만 작용- 같은 방향으로의 외측굴곡 보조
- \*전사각근(Scalenus anterior m.) : 위와 동일
- 비근(Nasalis m.) : 비근의 크기조절
- \*상거근(Levator labii superior m.) : 눈을 뜨게 하는 작용

차. 手太陰經筋

1) 分布

手太陰之筋, ①起於大指之上, ②循指上行, 結

於魚後, ③行寸口外側, ④上循臂, ⑤結肘中, ⑥上膈內廉, ⑦入腋下, ⑧出缺盆, ⑨結肩前髃, ⑩上結缺盆, 下結胸裏, 散貫膈, ⑪合貫下抵季脇.

其病當所過者, 支轉筋, 痛甚成息貫, 脇急吐血. 治在燔針却刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰仲冬痺也.

2) 分포에 해당하는 근육

- ① 起於大指之上 : 단모지외전근(Abductor pollicis brevis m.), 단모지굴근(Flexor pollicis brevis m.)
- ② 循指上行, 結於魚後 : 단모지외전근(Abductor pollicis brevis m.), 모지대립근(Opponens pollicis m.)
- ③ 行寸口外側 : 요골수근굴근건의 외측 장모지외전근(Abductor pollicis longus m.)
- ④ 上循臂 : 방형회내근(Pronator quadratus m.), 원회내근(Pronator teres m.), 천지굴근(Flexor digitorum superficialis m.), 장모지굴근(Flexor pollicis longus m.)
- ⑤ 結肘中 : 완요골근(Brachioradialis m.), 상완이두근(Biceps brachii m.)
- ⑥ 上膈內廉 : 상완이두근(Biceps brachii m.),
- ⑦ 入腋下 : 견갑하근(Subscapularis m.), 전거근(Serratus anterior m.)
- ⑧ 出缺盆 : 광경근(Platysma m.), 견갑설골근(Omohyoid m.) .전사각근(Anterior scalene m.)
- ⑨ 結肩前髃 : 삼각근(Deltoid m.), 쇄골하근(Subclavius m.), 상완이두근(Biceps brachii m.), 소흉근(Pectoralis minor m.), 대흉근(Pectoralis major m.)
- ⑩ 上結缺盆, 下結胸裏, 散貫膈 : 복직근(Rectus abdominis m.)
- ⑪ 合貫下抵季脇 : 내외늑간근(Internal & External intercostal m.). 횡격막(Diaphragm)

3) 各 筋肉의 作用과 機能

- \*단모지의외전근(Abductor pollicis brevis m.) : 무지 중족지절관절의 굴곡
- \*단모지굴근(Flexor pollicis brevis m.) : 무지의 중족지절관절의 굴곡
- \*장모지의외전근(Abductor pollicis longus m.) : 무지 수근중수관절의 외전
- \*원회내근(Pronator teres m.) : 전완 회내·주관절 굴곡보조
- \*천지굴근(Flexor digitorum superficialis m.) : 제2-5지의 굴곡
- \*장모지굴근(Flexor pollicis longus m.) : 무지 굴곡, 발목 저축굴곡 보조
- \*전거근(Serratus anterior m.) : 견갑골을 앞으로 당기고 회전시킨다.
- \*소흉근(Pectoralis minor m.) : 견갑골의 전인, 하강, 하방회전

카. 수소음경근

1) 分布

手少陰之筋, ①起於小指之內側, 結於銳骨, 上結肘內廉, ②上入腋, 交太陰, ③俠乳裏, 結於胸中, ④循臂⑤下繫於臍.

其病內急心承伏梁, 下爲肘網.

其病當所過者, 支轉筋, 筋痛. 治在燔針却者, 以知爲數, 以痛爲輸. 其承伏梁唾血膿者, 死不治. 經筋之病, 寒則反折筋急, 熱則筋弛縱不收, 陰痿不用. 陽急則反折, 陰急則俯不伸, 焮刺者, 刺寒急也, 熱則筋縱不收, 無用燔針, 名曰季冬痺也.

2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起於小指之內側, 結於銳骨, 上結肘內廉 : 척측수근굴근(Flexor carpi ulnaris m.), 단장근(Palmaris brevis m.), 천지굴근(Flexor digitorum superficialis m.), 소지대립근

(Opponens digiti minimi m.), 심지굴근(Flexor digitorum profundus m.), 장장근(Palmaris longus m.)

- ② 上入腋, 交太陰 : 대흉근(Pectoralis major m.), 견갑하근(Subscapularis m.), 전거근(Serratus anterior m.)
- ③ 俠乳裏, 結於胸中 : 대흉근(Pectoralis major m.), 소흉근(Pectoralis minor m.), 쇄골하근(Subclavius m.), 내늑간근(Internal intercostal m.), 외늑간근(External intercostal m.)
- ④ 循臂 : 횡격막(Diaphragm)
- ⑤ 下繫於臍 : 복직근(Rectus abdominis m.), 외복사근(External abdominal oblique m.), 내복사근(Internal abdominal oblique m.), 복횡근(Transversus abdominis m.)

3) 各 筋肉의 作用과 機能

상완근(Brachialis m.) : 주관절 굴곡

장장근(Palmaris longus m.) : 손목 굴곡 보조

복횡근(Transversus abdominis m.) : 복압상승

타. 手厥陰經筋

1) 分布

手厥陰之筋, ①起於中指, 與太陰之筋並行, 結於肘內廉, ②上臂陰, 結腋下, ③下散前後俠脇;

④其支者, 入腋, 散胸中, 結於臂.

其病當所過者, 支轉筋前及胸痛息賁. 治在燔針却刺, 以知爲數, 以痛爲輸, 名曰孟冬痺也.

2) 분포에 해당하는 근육

- ① 起於中指, 與太陰之筋並行, 結於肘內廉 : 요측수근굴근건(tendon of flexor carpi radialis), 천지굴근건(tendon of flexor digit

- orum superficialis). 장장근(Palmaris longus m.). 심지굴근건(tendon of flexor digitorum profundus). 충양근(Lumbricales m.), 장측골간근(Palmar interisseeus m.).
- ② 上臂陰, 結腋下 : 상완이두근(Biceps brachii m.), 상완근(Brachialis m.). 원회내근(Pronater teres m.), 쇄골하근(Subclavius m.). 오구완근(Coracobrachialis m.)
- ③ 下散前後俠脇 ; 횡횡근(Transversus thoracis). 내늑간근(Internal intercostal m.). 외늑간근(External intercostal m.)
- ④ 其支者, 入腋, 散胸中, 結於臂 : 횡횡근(Transversus thoracis). 횡격막(Diaphragm), 대흉근(Pectoralis major m.), 소흉근(Pectoralis minor m.), 전거근(Serratus anterior m.), 승모근(Trapezius m.)

### 3) 各 筋 肉 的 作 用 과 機 能

- \*장모지굴근(Flexor pollicis longus) : 무지 굴곡, 발목 저측굴곡 보조
- \*장측골간근(Palmar interisseeus m.) : 제 2, 4, 5지의 내전, 충양근보조
- \*모지내전근(Adductor pollicis m.) : 무지 내전
- \*원회내근(Pronater teres m.) : 전완 회내 · 주관절 굴곡보조
- \*오구완근(Coracobrachialis m.) : 견관절 굴곡
- \*횡횡근(Transversus thoracis) : 늑연골을 밀어 당겨 흉강을 좁힌다.

### 3. 경근의 작용과 관련된 질환의 현대 의학적 접근

경문에는 족소양경근병에 대해 “左角을 傷하면 右足を 쓰지 못하는데 이는 柔筋이 서로 교

차하기 때문이다”라고 하였는데 이는 교맥이 머리에서 교차되며 족소양경근은 교맥과 병행하여 좌는 우로, 우는 좌로 교차되기 때문에 좌가 상하면 우를 쓰지 못하고, 우가 상하면 좌를 쓰지 못한다. 이 간단한 서술은 오늘날 의학실험에서 대뇌의 신체에 대한 지배가 교차적이란 결론과 일치되는 것으로 이는 한의학이 이미 2000여 년 전부터 이점을 인식했다는 것을 말해준다. 족양명경근의 병후중 구안와사에 대한 서술은 경근병이 다만 현재 말하는 연부조직 손상이나 근육의 팽습통 뿐만 아니라 운동, 신경계통에 발생한 근육경련과 마비도 포함한다는 것을 뜻하는 것으로 다시 말해서 중추신경계통과 주위 신경계통의 질병을 포함한다. 여기서 보다시피 경근은 인체의 근건, 인대, 근막, 근육 및 신경계통 등의 조직이 유기적으로 배합되어 이로써 기능이 연결되는 전도계통을 이룬다.<sup>19)</sup>

## IV. 고 찰

현대 해부학적인 근육분포와 경근의 분포를 비교하였을 때 경근은 어느 특정한 근육만을 지칭한 것이 아니고 근육에 반영되는 기능과 병증에 근거하여 그들을 유기적으로 연계시킨 것으로 생각된다.

경근의 가장 큰 작용은 <素問 痿論>에 “宗筋主束骨而利機關也”라 하였듯이 인체의 모든 근육을 대표하는 宗筋은 십이경근이 사지관절을 연결되어 각 골격의 결합을 주관함으로써 전신에 연결되어 관절의 굴신활동에 관여함을 의미한다.

<영추·경맥>편에서는 筋, 骨, 肉, 脈의 관계 및 인체에서의 작용을 논함에 있어 “骨爲幹, 脈爲營, 筋爲剛, 肉爲墻”이라 하여 骨格이 生體의 支柱作用을 하며 運動時에는 지렛대의 역할을 하고, 인체의 骨格, 筋, 肉이 血脈의 營養에 의존

하지 않는 것이 없음을 내포하며, 骨格에 부착된 筋肉筋髓이 굴신활동을 하고 강한 힘을 가지며, 筋肉(피하지방 포함)이 軀幹과 四肢의 淺表部에 전면적으로 분포되어 전신 각 부분의 조직장기를 잘 보호하는 작용이 있음을 뜻하는 것이다.<sup>1)</sup>

십이경근의 발병증상은 경근이 관절운동을 주관하기 때문에 그 병변은 주로 痺痛, 拘攣, 牽引, 轉筋, 強直, 搖擗 등의 운동장애의 병증이 경근이 순행하는 부위를 따라 발생되고 전반적으로 한증은 경근이 拘急되고, 열증은 경근이 이완되는 특징이 있다.<sup>2)</sup>

<영추 경근편>에 “陽急則反折, 陰急則俯不伸”이라 하여 角弓反張과 脈筋의 強直收縮등을 언급하였으며 또 “寒則反折筋急, 熱則筋弛縱不收”라 하였는데 이는 음양의 經筋이 失調되어 나타나는 병증을 설명한 것이다.

경근의 병후를 치료함에 있어서는 刺鍼의 횟수가 일정하게 정해지지 않고, 以知爲度라고 하였듯이 질병이 치유되는 정도를 보아 횟수를 정하는 것이다. 또, 十二經脈상의 經穴에서 取穴하는 일반적인 방법과는 달리 일부의 局所病証에 대하여 일반적으로 그 발병부위에 자극을 가한다. 고대 醫書에서 말하는 以痛爲輸라는 것은 곧 局所取穴을 말한다. 또한 刺鍼法에 있어서는 迎隨法이나 出入法등 補瀉法을 시행하지 않으며 留鍼하지 않고 바로 拔針하는 劫刺法을 사용하는 것이다. 刺法에서는 分刺, 恢刺, 關刺<sup>1)</sup>등이 모두 經筋理論을 임상치료에 응용한 것이다.

십이경근은 음양구분이 있고, 剛柔의 구별이 있다. 強筋은 강하면서 유력하고 柔筋은 유연하면서 완만하다. 정상적인 상황에서는 강유가 서로 보좌하면서 인체의 굴신운동을 완성한다. 예를들어 복과 배의 仰俯, 주관절과 슬관절의 굴신, 사지의 외전과 내전은 모두 강유 두근의 대립협조관계를 통해 완성된다. 또 십이경근이 상

하로 분포되고 얽혀져 사지의 모든 뼈를 연결시킴으로써 전신관절이 정상운동을 유지할 수 있다. 경근의 이런 기능은 주로 장부, 경락의 기혈의 영양에 의지하고 그중 간과 족양명위경이 경근의 영양에 가장 중요하므로 <소문.위론>에서 “양명경은 오장육부의 바다로 종근을 운택하게 조절한다”고 하였다.<sup>19)</sup>

## V. 결 론

하나의 경근은 여러개의 근육, 건, 그리고 인대등으로 복합적으로 이루어져 있어서 각 골격의 결합을 주관하여 관절의 굴신운동에 관여한다.

하나의 해부학적 근육은 여러개의 경근에 해당 될 수 있다.

경근은 경맥과 비슷한 분포를 가진 부분과 경맥과 다른 분포를 가진 부분이 있다.

각 십이경근의 해부학적 근육과의 대응관계는 다음과 같다.

1. 足太陽經筋은 장, 단비골근, 비복근, 대퇴이두근, 대둔근, 전두근, 후두근, 광배근
2. 足少陽經筋은 장지신근, 외측광근, 내복사근, 외복사근, 대흉근, 측두근
3. 足陽明胃經筋은 장비골근, 단비골근, 대퇴직근, 봉공근, 장늑근, 극근, 복직근, 대흉근, 흉쇄유돌근
4. 足太陰經筋은 전경골근, 장지골근, 봉공근, 장골근
5. 足少陰經筋은 장모지골근, 장지골근, 반건양근
6. 足厥陰經筋은 가자미근, 박근
7. 手太陽經筋은 소지의전근, 척측수근굴근, 삼각근, 상완삼두근, 소원근, 극하근, 견갑하근, 승모근, 극상근, 견갑거근, 흉쇄유돌근, 교근, 협근, 대협골근, 소협골근, 전두

근

8. 手少陽經筋은 장측골간근, 배측골간근, 장모지신근, 장모지외전근, 시지신근, 주근, 상완삼두근, 삼각근, 승모근, 흉쇄유돌근, 측두근
9. 手陽明經筋은 단모지신근, 장모지외전근, 회외근, 완요골근, 상완삼두근, 삼각근, 극하근, 교근
10. 手太陰經筋은 단모지외전근, 모지대립근, 원회내근, 완요골근, 상완이두근, 견갑하근, 소흉근, 대흉근, 내외늑간근
11. 手厥陰經筋은 충양근, 상완이두근, 원회내근, 홍횡근
12. 手少陰經筋은 소지대립근, 심지굴근, 장각근, 내늑간근, 외늑간근, 복직근에 각각 해당한다.

十二經筋은 음양의 구분이 있어서 陽經筋은 背部나 尾端部 쪽으로의 동작에 관여하는 양적 동작을 하고, 陰經筋은 胸腹部나 體幹部 쪽으로의 동작에 관여하는 음적 동작을 한다.

強筋과 柔筋의 구별이 있어 強筋은 강하고 유력하며, 柔筋은 유연하고 완만하다.

### 參考文獻

1. 崔容泰外. 鍼灸學(上,下) 3판 서울 : 集文堂 1993 : 159-60.
2. 이석모. <靈樞·經筋篇>에 對한 研究. 圓光大學校碩士學位論文 1999 : 84.
3. 김경식. 東醫臨牀指針(臟腑篇, 外形篇). 서울 : 大星文化社. 1998 : 10.
4. 楊維傑編著. 內經靈樞譯解. 서울 : 大星文化社. 1990 : 162-73.
5. 劉秦成, 高炯均, 金昌煥. 經筋理論의 臨床應用을 爲한 文獻的 考察II -上肢 部分-. 대한침구학회지. 1991 ; 8(1) : 47-67.

6. 유태성, 고형균, 김창환. 근질환 치료에 대한 12경근의 활용을 위한 고찰. 경희한의학회지. 1989 ; 2(1) ; 405.
7. 최용태. 동의보감의 문헌적 고찰(침구분야를 중심으로). 구암학회. 1992 ; 2(1) : 56.
8. 梁承喜, 李俊茂. 手太陽之(經)筋과 手少陰之(經)筋 流注에 分布하는 筋肉收縮時 나타나는 姿勢에 對한 考察. 대한침구학회지. 1993 ; 10(1) : 391-4.
9. 徐光震, 李俊茂. 手太陰經筋과 手陽明經筋 流注에 流注에 分布하는 筋肉收縮時 나타나는 姿勢에 對한 考察. 대한한방내과학회지. 1992 ; 13(2) : 100-2.
10. 洪性均, 李俊茂. 足陽明經筋과 足太陰經筋 流注에 分布하는 筋肉收縮時 나타나는 姿勢에 對한 考察. 대한한방내과학회지. 1993 ; 14(1) ; 55-8.
11. 安春浩, 姜成吉. 十二經筋과 12皮膚에 關한 考察. 대한침구학회지. 1989 ; 6(1) : 179, 181
12. 오세웅, 이준무. 手少陽之經筋과 手心主之經筋 流注에 分布하는 筋肉收縮時 나타나는 姿勢에 對한 考察. 대한침구학회지. 1993 ; 10(1) : 411.
13. 박석우, 금동호. 경근의 재활의학 분야에서 활용을 위한 문헌적 고찰. 한방재활의학회지. 1999 : 93.
14. 한무규, 허수영, 김성진. 근막통증후군과 경근이론의 연관성에 대한 고찰. 동서의학. 2000 ; 25(2) : 42-6.
15. 孫國烈主編. 침구학. 북경 : 인민위생출판사. 2000 : 25.
16. 노민희, 용준환, 이용덕저. 인체해부학. 서울 : 도서출판정담. 1993 : 161-220.
17. 최용태, 이수호. 정해침구학. 서울 : 행림서



十二經筋과 筋肉과의 關係에 대한 연구

- 원. 1984 : 45, 138-50.
18. 김현재, 최용태, 임중국, 이운호. 최신침구학. 서울 : 최신의학사. 1988년 : 109-19.
19. 강쇄빈主編[최용태, 이혜정, 임사비나 共譯] 경전침구학. 서울 : 일중사. 2000 : 61-77.