

# 근육의 Trigger Points 와 經穴의 연관성에 관한 연구(I)

- 頭部부터 體幹部까지 -

김진기·윤일지·오민석\*

## The Study of Relationship between Trigger Points and Acupoints (I)

- From Head To Trunk -

Kim Jin-gi, O.M.D., Youn Il-ji, O.M.D., Oh Min-Seok, O.M.D.

Dept. of Oriental Rehabilitation Medicine, College of Oriental Medicine, Daejeon University

Objectives The purpose of this study is to find out relationship between Trigger points and Acupoints

Methods We have researched some of oriental and western medical books about Trigger points and Acupoints from head to trunk.

Conclusions 1. In the head, there are 46 trigger points Among them, 19 trigger points correspond to Acupoints and 25 trigger points are similar to them

2. In the thorax, there are 33 trigger points Among them, 17 trigger points correspond to Acupoints and 20 trigger points are similar to them

3 In the upperlimb, there are 20 trigger points Among them, 9 trigger points correspond to Acupoints and 13 trigger points are similar to them.

4 In the trunk, there are 11 trigger points. Among them, 5 trigger points correspond to Acupoints and 11 trigger points are similar to them.

Key Words Trigger Points, Acupoints

### I. 서론

經穴이란 일정 경락상의 수혈과 관계를 갖고 있는 것을 말하는데 원래 경혈이외에 腧穴을 經外奇穴 奇腧라고 칭하며 민감 압통과 질환부위에 정한 腧穴을 阿是穴이라 칭한다.

『靈樞』에 “以痛爲輸”라고 칭하는 것은 소위 腧穴은 經穴, 經外奇穴, 阿是穴을 포함하는 일반

침구치료점의 총칭이다. 그 중 14경 경혈은 전신 수혈의 주체이고, 경외기혈은 원래 경혈의 보충이고, 아시혈은 질환부위와 압통점을 근거로 固定穴의 靈活通用이다<sup>1)</sup>.

아시혈이란 명칭은 『千金方』에서 처음으로 사용하였다. 『千金方』에서 “사람에게 疾痛이 있으면 그 위를 압박 하여라. 만약 그 裏部가 병통처에 해당하면 孔穴을 불문한다. 卽得하면 곧 快 혹은 痛하는데, 이를 阿是라 한다” 고 하였다<sup>1)</sup>.

Trigger Points란 용어는 1942년에 Travell 과 그의 공동저자가 처음으로 사용하였다. 체중

\* 대전대학교 한의과대학 재활의학과학교실  
교신저자 오민석 · E-mail ohmin@dju.ac.kr  
· 채택일 2007년 6월 10일

의 40%이상을 차지하는 골격근은 각 어느 근육에서나 통증이나 기타 고통스러운 증상들을 방사하는 myofascial trigger point가 발생할 수 있다. Myofascial trigger points는 극히 일반적인 것으로 거의 모든 사람의 일생에서 한 순간 이상으로 인해 고통 받게 만들며, 약간의 경직과 운동 범위의 제한을 일으키는 잠재성 trigger point가 활동성 trigger point 보다 훨씬 일반적이다. EMG, 임상적, 경험적 증거들은 모두가 myofascial trigger point가 근육의 긴장으로 시작하여, 신경이 민감해지고, 대사가 항진되며, 순환이 감소된 부위가 된다고 시사하고 있다<sup>2)</sup>.

이러한 trigger point의 위치는 일반적으로 경혈과 많은 부분에서 일치한다고 보고 있는데, 실제 한의학자의 입장에서 고찰한 논문은 접하기 어려웠다. 이에 저자는 각 근육의 trigger points와 경혈의 연관성을 살펴보고자 『Myofascial pain and dysfunction The trigger point manual I, II』<sup>2)</sup>과 『大學 經穴學 各論』<sup>3)</sup> 책을 비교하여 고찰한 결과 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 본론 및 고찰

### 1. 두부 및 경부 (Table. 1)

1) 승모근 Trapezius muscle (이하 muscle는 m.으로 표현함)

▶ TP1,2 - 肩井 (근거 : 肩井穴이 승모근 위에 존재하는데 이의 위치가 대추혈과 acromion끝을 연결한 선의 중간지점으로 유사하고, 관련신경 중 목신경의 등쪽가지가 있어 일치한다고 볼 수 있음)

▶ TP3 - 없음 (근거 : 譙譙穴은 엉덩갈비근 위에 존재하고, 관련된 신경이 없으므로 아주 유사하지는 않다. 다만, 위치상 여섯째 등뼈의 가시돌기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 위치는 비슷하다.)

▶ TP4 - 없음 (근거 : 天宗穴은 위치상은 비슷하나 극하근 위에 존재한다고 설명되어 있

며, 관련된 신경이 없으므로 유사하다고 보기는 어렵다.)

▶ TP5 - 神堂 (근거 : 神堂穴은 승모근위에 위치하며 이의 위치가 다섯째 등뼈의 가시돌기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 유사하나 관련된 신경은 승모근과 유사한 바가 없다.)

▶ TP6 - 巨骨 (근거 : 巨骨穴은 승모근 위에 존재하는데 이의 위치가 빗장뼈봉우리끝과 어깨뼈가시 사이의 오목한 곳으로 유사하고, 관련신경 중 Accessory nerve가 있어 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ TP7 - 膏肓 (근거 : 膏肓穴은 승모근 위에 존재하는데 이의 위치가 넷째등뼈의 가시돌기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 유사하나 관련된 신경은 승모근과 유사한 바가 없다.)

⇒ 결론 : 승모근에는 TP가 7개 있는데 肩井穴, 巨骨穴과는 매우 일치하여 위치가 매우 일치하는 점은 28.5%가 되며, 신경지배를 제외하고 유사한 神堂穴, 膏肓穴을 포함하여 매우 유사하지는 않지만 유사하다고 볼 수 있는 지점은 57%가 된다.

2) 흉쇄유돌근 Sternocleidomastoid m.

▶ 상부 TP - 天窓 (근거 : 天窓穴이 흉쇄유돌근 위에 존재하는데, 이의 위치가 목빗근의 뒷모서리로 방패연골 위모서리와 수평하여 유사하며, 관련신경 중 제3 경추신경이 있어 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 중부 TP - 扶突 (근거 : 扶突穴이 흉쇄유돌근 위에 존재하는데, 이의 위치가 목빗근 앞모서리와 뒷모서리 사이로 방패연골과 평행하여 유사하며, 관련신경 중 목신경얼기의 가지와, 더부신경이 있어 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 하부 TP - 氣舍 (근거 : 氣舍穴이 흉쇄유돌근 위에 존재하는데, 이의 위치가 목빗근의 빗장뼈 머리와 복장뼈머리의 사이로 유사하며, 관련신경 중 목신경얼기근육가지와 더부신경이 있어 일치한다고 볼 수 있다.)

⇒ 결과 : 흉쇄유돌근에는 TP가 3개 있는데 天窓穴, 扶突穴, 氣舍穴과 매우 일치하여 100%

경혈의 위치로 설명된다.

### 3) 교근 Masseter m.

▶ 교근 천층 하부 - 大迎, 頰車 (근거: 大迎穴, 頰車穴 모두 교근위에 존재하며, 이의 위치가 각각 大迎穴은 교근 부착부위의 앞모서리이고 頰車穴은 깨물근 위 턱뼈각 앞쪽 위로 이를 악물면 교근이 올라오는 부위로 둘 모두 교근의 TP와 위치가 일치한다. 또한 관련신경도 두 경혈 모두 교근신경이 있어 TP와 경혈이 일치하는 지점이라고 볼 수 있다.)

▶ 교근 천층 중상부, 교근 심층 - 일치하는 경혈이 없다.

⇨ 결과 · 교근에는 TP가 4개 있는데 이중 大迎穴, 頰車穴(교근 천층 하부)만이 매우 일치하여 25% 경혈의 위치로 설명된다.

### 4) 측두근 Temporalis m.

▶ 전부 TP - 頤厭, 懸顱 (근거: 頤厭穴, 懸顱穴은 모두 측두근에 존재하며, 이의 위치가 각각 頤厭穴은 頭維와 曲鬢을 곡선으로 연결한 가상선에서 위 1/4과 아래 3/4이 만나는 점이며 懸顱穴은 頭維와 曲鬢을 곡선으로 연결한 가상선에서 중간 지점으로 둘 모두 위치가 전부 TP와 일치한다. 또한 관련신경은 둘 모두 이개관자신경(auriculotemporal n.)과 광대관자신경(zygomaticotemporal n.)이 관련되어 있어 TP와 경혈이 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 중부 TP - 率谷 (근거: 率谷穴은 관자마루근(temporoparietal m.) 위에 존재하며 이의 위치가 귀꼭대기에서 바로 위로 올라가서 발제안으로 1.5촌 들어간 부위로 유사하고, 관련신경은 귓바퀴관자신경(auriculotemporal n.)으로 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 중후부 TP - 天衝 (근거: 天衝穴은 관자마루근(temporoparietal m.) 위에 존재하며 이의 위치가 귀뿌리 뒤모서리의 바로 위로 발제안 쪽 2촌부위로 유사하고, 관련신경은 귓바퀴관자신경(auriculotemporal n.)으로 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 후부 TP - 浮白 (근거: 浮白穴은 관자마루근(temporoparietal m.) 위에 존재하며 이의 위치가 天衝에서 完骨까지 연결하는 곡선상의 위 1/3과 아래 2/3부위로 유사하고, 관련신경은 귓바퀴관자신경(auriculotemporal n.)으로 일치한다고 볼 수 있다.)

⇨ 결과 · 측두근에는 TP가 4개 있는데 이중 頤厭, 懸顱, 率谷, 天衝, 浮白穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

### 5) 내익상근 Medial Pterygoid m.

⇨ 결과 · 내익상근의 TP는 1개가 있는데 내익상근의 TP와 해당되는 경혈이 없다. 따라서 0%로 경혈의 위치로 설명된다.

### 6) 외익상근 Lateral Pterygoid m.

▶ 외익상근 하부 TP - 下關 (근거: 下關穴은 교근위에 존재하기 때문에 외익상근과 관련이 있다고 볼 수 있고, 이의 위치 또한 광대활(zygomatic arch) 아래모서리와 턱뼈패임(mandibular notch)의 사이 오목한 곳으로 유사하다. 또한 관련신경도 삼차신경의 하악지로 외익상근의 신경지배와 일치한다.)

▶ 외익상근 상부 TP 일치하는 경혈이 없다.

⇨ 결과 · 외익상근에는 2개의 TP가 있는데 下關穴과는 매우 일치되며 50%의 경혈의 위치로 설명된다.

### 7) 이복근 Digastric M.

▶ 이복근 전부 TP - 廉泉 (근거: 廉泉穴은 턱목뿔근, 턱끝목뿔근 등의 근육 위에 위치하나 이의 위치가 앞정중선 위, 목뿔뼈 위모서리의 오목한 곳으로 유사하여 이복근 위에 존재한다고 볼 수 있으며, 관련신경은 삼차신경의 설신경으로 이복근 전부 TP와 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 이복근 후부 TP 일치하는 경혈이 없다.

⇨ 결과 · 이복근에는 2개의 TP가 있는데 廉泉穴이 이복근 전부 TP와 매우 일치한다고 볼 수 있으며 50% 경혈의 위치로 설명된다.

8) 안면근 Facial M.

▶ 안륜근 TP - 絲竹空 (근거 : 絲竹空穴은 안륜근 위에 존재하며, 이의 위치가 눈썹활 (superciliary arch) 바깥쪽 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경이 안면신경으로 일치한다.)

▶ 대협골근 TP - 巨膠 (근거 : 巨膠穴은 위치는 동공의 바로 아래, 콧방울 아래모서리와 수평한 곳으로 TP와 유사하나 대협골근이 아닌 소협골근 위에 존재하며, 안면신경이 아닌 삼차신경의 지배를 받으므로 일치한다고 보기는 어렵다.)

▶ 광경근 TP - 人迎 (근거 : 人迎穴은 광경근 위에 존재하며, 이의 위치가 후두용기(Adam's apple)의 옆쪽, 온목동맥이 뛰는 곳으로 유사하며, 관련신경이 안면신경으로 일치한다고 볼 수 있다.)

⇒ 결과 : 안면근에는 3개의 TP가 존재하는데 이중 絲竹空穴, 人迎穴이 매우 일치되어 66% 경혈의 위치로 설명된다.

9) 후두전두근 Occipitofrontalis m.

▶ 전두근 TP - 陽白 (근거 : 陽白穴은 전두근 위에 존재하며, 이의 위치가 머리의 이마부위로 동공 바로 위의 눈썹 위 1촌 부위로 유사하나, 관련신경이 삼차신경의 이마신경으로 전두근의 지배신경인 안면신경과 맞지 않는다.)

▶ 후두근 TP - 없음 (근거 : 腦空穴이 후두근 위에 존재하며, 이의 위치 또한 TP와 동일한 위치로 볼 수 있지만 관련신경이 대후두신경, 소후두신경으로 안면신경과는 맞지 않는다.)

⇒ 결과 : 후두전두근에는 TP가 2개 존재하는데 일치하는 경혈이 하나도 없으므로 0% 경혈의 위치와 일치한다.

10) 두판상근과 경판상근 Splenius Capitis, Cervicis m.

▶ 두판상근 TP - 完骨 (근거 : 完骨穴은 뒤뿔바퀴근 위에 존재하므로 두판상근과 다르게 생각될 수 있으나, 이의 위치가 꼭지돌기 뒤쪽 아래의 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경이 대

후두신경과 소후두신경으로 C2-C4 경추신경과 관련있으므로 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 경판상근 하부 TP - 大杼 (근거 : 大杼穴은 대소능형근, 승모근 위에 존재하여 경판상근과 관련이 깊고, 이의 위치 또한 첫째 흉추 극돌기 아래에서 가쪽으로 1.5촌으로 유사하며, 관련신경은 빗장위신경(supraclavicular n.), 어깨위신경(suprascapular n.) 등으로 C2-C4 경추신경과 관련이 깊으므로 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 경판상근 상부 TP - 일치하는 경혈이 없다  
⇒ 결과 : 두판상근, 경판상근에는 3개의 TP가 존재하는데 이중 完骨穴, 大杼穴이 매우 일치하여 66% 경혈의 위치로 설명된다.

11) 경추 후부 근육들: 두반극근 Semispiinallis, 경반극근 cervicalspinallis, 다열근 multifidus, 회전근 rotatores m.

▶ 두반극근 TP(TP3) - 風池 (근거 : 風池穴은 두반극근 위에 존재하며 이의 위치는 목빗근의 dnLRMx과 등세모근의 위끝 사이의 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경은 dorsal branch of cervical nerve로 일치한다.)

▶ 경반극근 TP(TP2) - 天柱 (근거 : 天柱穴은 문헌상 깊은층에 두반극근 위에 존재하는데 경반극근 위에 존재한다고 볼 수도 있으며, 이의 위치가 제1,2 경추 극돌기 사이 수평선과 등세모근의 가쪽 모서리가 만나는 점으로 뒤정중선에서 1.3촌 떨어진 부위로 일치한다. 관련신경 또한 대후두신경으로 C2 cranial nerve와 관련깊기 때문에 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 다열근 TP(TP1) - 일치하는 경혈이 없다.  
⇒ 결과 : 경추후부근육들은 3개의 TP를 가지고 있는데 이중에서 風池穴, 天柱穴이 TP와 매우 일치하여 66% 경혈의 위치로 설명된다.

12) 후두하 근육 Suboccipital m. 대후두직근, 소후두직근, 상두사근, 하두사근

⇒ 결과 : 위치상으로 유사하다고 볼 수 있는 혈들은 風池, 天柱, 風府, 啞門穴 등이 있으나 풍부, 아문혈은 해부학적 위치도 맞다고 보기

어렵다. 또한 風池, 天柱穴은 해부학적 위치는 유사하나 관련신경이 C1과 관련이 없다. 다만 風池穴은 obliquus capitis m. 위에 존재한다고 하여 매우 일치한다고 보기는 어렵지만 유사한 면이 있다고 하겠다. 전체적으로 후두하근육 TP 보다는 경추후부근육 TP에 일치한다.

⇒ 결과 : 후두하근육의 TP는 2개가 있는데 이중 매우 일치하는 점은 0개로 0% 경혈의 위치로 설명되며, 유사하다고 판단할 수 있는 점까지 포함하면 1개로 50% 경혈의 위치로 설명된다.

Table 1. 두부 및 경부 종합

| 근육명        | TP 개수 | 매우 일치하는 TP 개수 | 매우 일치하지는 않으나 해부학적 위치상 유사한 TP 포함 개수 | 매우 일치하는 TP% // 유사한 TP 포함% |
|------------|-------|---------------|------------------------------------|---------------------------|
| 승모근        | 7     | 3             | 5                                  | 28.5%/57%                 |
| 흉쇄유돌근      | 3     | 3             | 3                                  | 100%/100%                 |
| 교근         | 4     | 1             | 1                                  | 25%/25%                   |
| 측두근        | 4     | 4             | 4                                  | 100%/100%                 |
| 내익상근       | 1     | 0             | 0                                  | 0%/0%                     |
| 외익상근       | 2     | 1             | 1                                  | 50%/50%                   |
| 이복근        | 2     | 1             | 1                                  | 50%/50%                   |
| 안면근        | 3     | 2             | 2                                  | 66%/66%                   |
| 후두전두근      | 2     | 0             | 0                                  | 0%/0%                     |
| 두관상근, 경관상근 | 3     | 2             | 2                                  | 66%/66%                   |
| 경추후부근육     | 3     | 2             | 2                                  | 66%/66%                   |
| 후두하근육      | 2     | 0             | 1                                  | 0%/50%                    |
| 종합         | 46    | 19            | 25                                 | 41.3%/54.3%               |

## 2. 흉배상위부, 견갑부 및 상완부 (Table. 2)

### 1) 견갑거근 Levator Scapulae m.

▶ 견갑거근 상부 TP - 肩中俞 (근거 : 肩中俞穴은 견갑거근 위에 존재하며, 이의 위치가 제 1흉추 극돌기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 유사하며, 관련신경이 경추신경으로 일치한다.)

▶ 견갑거근 하부 TP - 肩外俞 (근거 : 肩外俞

穴은 견갑거근 심층에 존재하며, 이의 위치가 대추혈 가쪽 2촌으로 유사하며, 관련신경이 경추신경으로 일치한다.)

⇒ 결과 : 견갑거근에는 TP가 2개가 있는데 이중 肩中俞, 肩外俞穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

### 2) 사각근 Scalenus m.

▶ 전사각근 TP - 天鼎 (근거 : 天鼎穴은 전사각근 위에 존재하며, 이의 위치가 목빗근의 뒤모서리, 반지연골과 평행한 위치로 유사하며, 관련신경이 빗장위신경(C3, 4)로 전사각근 신경지배와 일치하는 면이 있다.)

▶ 중사각근 TP - 天窓 (근거 : 天窓穴은 목빗근과 전사각근 위에 존재하는데 중사각근 위치와 크게 틀리지 않으며 이의 위치가 목빗근의 뒤모서리로 방패연골 위모서리와 수평으로 유사하며, 관련신경이 제3,4 경추신경으로 일치한다.)

▶ 소사각근 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 사각근에는 TP가 3개 존재하는데 이중 天鼎, 天窓穴이 매우 일치하여 66% 경혈의 위치로 설명된다.

### 3) 극상근 Supra-spinatus m.

▶ 극상근 TP1 - 曲垣 (근거 : 曲垣穴은 극상근 위에 존재하며, 이의 위치가 어깨뼈가시 안쪽끝의 위모서리 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경이 견갑상신경의 가지로 일치한다.)

▶ 극상근 TP2 - 秉風 (근거 : 秉風穴은 등세모근, 삼각근 위에 존재하나 이들 근육들 부위는 극상근과 접치는 부분이 있고, 이의 위치가 어깨뼈부위, 가시위오목의 가운데로 유사하며, 관련신경이 견갑상신경으로 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 극상근 TP3 - 肩髃 (근거 : 肩髃穴은 삼각근 위에 존재하나 이 부분은 극상근과 삼각근이 겹쳐지는 부분이고, 이의 위치가 어깨의 acromion 앞쪽 아래에서 생기는 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경이 견갑상신경으로 일치

한다고 볼 수 있다.)

⇒ 결과 : 극상근에는 TP는 3개가 존재하는데, 이중 曲垣穴, 秉風穴, 肩髃穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

4) 극하근 Infraspinatus m.

▶ 극하근 TP(medial) - 天宗 (근거 : 天宗穴은 극하근 위에 존재하며, 이의 위치가 어깨뼈 가지 중점과 어깨뼈 아래 모서리의 연결선상에서 넷째 흉추 극돌기 아래와 수평한 점으로 유사하며, 관련신경이 견갑상신경으로 일치한다.)

▶ 극하근 TP(lateral) - 일치하는 경혈이 없다.

▶ 극하근 infrequent TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 극하근에는 TP가 3개가 존재하는데, 이중 天宗穴이 매우 일치하여 33% 경혈의 위치로 설명된다.

5) 소원근 Teres Minor m.

▶ 소원근 TP - 肩貞 (근거 : 肩貞穴은 대원근 위에 존재하는데, 소원근이 대원근과 접치는 부분이 있으며, 이의 위치가 어깨의 뒤부위로 겨드랑 뒤 횡문 끝에서 위로 1촌으로 유사하며, 관련신경이 액와신경의 가지로 일치한다.)

⇒ 결과 : 소원근에는 TP가 1개가 존재하는데, 이중 肩貞穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

6) 광배근 Lattismus Dorsi m.

▶ 광배근 상부 TP - 肩貞 (근거 : 肩貞穴은 위 팔세갈래근, 삼각근, 대원근 위에 존재하는데 이 부분은 광배근과 접치는 부분이며, 이의 위치가 겨드랑뒤 횡문 끝에서 위로 1촌으로 유사하며, 관련신경이 흉배신경의 가지로 일치한다.)

▶ 광배근 하부 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 광배근에는 TP가 2개 존재하는데 이중 肩貞穴이 매우 일치하여 50%로 경혈의 위치로 설명된다.

7) 대원근 Teres Major m.

▶ 대원근 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 대원근에는 TP가 1개가 존재하는데, 이중 위치조차 일치하는 경혈이 없어 0% 경혈의 위치로 설명된다.

8) 견갑하근 Subscapularis m.

▶ 견갑하근 TP(액와부) - 極泉 (근거 : 極泉穴은 오쇄완근 위에 존재하여 근육분포가 틀리고 관련신경도 연관성이 적다. 다만 이의 위치가 겨드랑의 가운데 부분, 겨드랑 동맥이 뛰는 곳으로 상당히 유사한 면이 있어 매우 일치하지는 않고 유사하다고 볼 수는 있다고 하겠다.)

▶ 견갑하근 나머지 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 견갑하근에는 TP가 3개가 있는데 이중 매우 일치하는 경혈은 없어 0% 경혈의 위치로 설명되며, 유사한 혈로는 極泉穴이 있어 33%경혈의 위치로 설명된다.

9) 대능형근과 소능형근 Rhomboid Major and Minor m.

▶ 대능형근, 소능형근 TP - 魄戶, 膏肓, 神堂 (근거 : 魄戶穴, 膏肓穴, 神堂穴은 각각 소능형근, 대능형근, 대능형근 위에 존재한다. 이의 위치들은 각각 셋째, 넷째, 다섯째 흉추 극돌기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 유사하다. 관련신경은 모두 견갑상신경으로 대·소능형근의 하견갑상신경과 불일치한다고 생각될 수 있으나 기시점이 C4, 5로 공통되는 부분이 있어 일치한다고 볼 수 있다.)

⇒ 결과 : 대·소능형근 TP는 multiple TP로 개수를 세는것에 문제가 있으나 대략 3개정도라고 가정했을 때 魄戶穴, 膏肓穴, 神堂穴이 매우 일치하여 100%로 경혈의 위치로 설명된다.

10) 삼각근 Deltoid m.

▶ 삼각근 전부 TP - 일치하는 경혈이 없다.

▶ 삼각근 후부 TP - 肩髃 (근거 : 肩髃穴은 삼각근 위에 존재하며, 이의 위치가 어깨부위로 어깨를 벌릴 때 acromion의 뒤쪽 아래에 나타나는 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경이

액와신경의 근육가지로 일치한다.)

⇒ 결과 : 삼각근 TP는 크게 2개가 존재하는데 이중 肩髃穴이 매우 일치하여 50% 경혈의 위치로 설명된다.

11) 오혜완근 Coracobrachialis m.

▶ 오혜완근 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 오혜완근 TP는 1개가 있는데 일치하는 경혈이 없어 0% 경혈의 위치로 설명된다.

12) 상완이두근 Biceps Brachii m.

▶ 상완이두근 내측 TP - 靑靈 (근거 : 靑靈穴은 상완근 위에 존재한다고 되어있는데 TP 위치가 있는 부위가 상완근과 상완이두근이 겹치는 부분이며, 이의 위치가 위팔의 안쪽으로 주관절 횡문 위로 3촌으로 유사하다. 그러나 관련신경이 자신경, 정중신경, 상완피신경으로 상완이두근의 근피신경과는 기원자체가 다르므로 매우 일치한다고 볼 수는 없고, 유사하다고 판단되어 진다.)

▶ 상완이두근 외측 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 상완이두근에는 TP가 2개 있는데 매우 일치하는 경혈은 없어서 0% 경혈의 위치로 설명되며, 해부학적 위치상 유사하다고 판단되어지는 경혈은 청영혈로 50% 경혈의 위치로 설명된다.

13) 상완근 Brachialis m.

▶ 상완근 상부 TP - 手五里 (근거 : 手五里穴은 상완근 위에 존재하며, 이의 위치가 곡지혈에서 위로 3촌으로 유사하다. 그러나 관련신경이 흉추신경에서 분지한 노신경, 상완피신경으로 경추신경에서 유래한 근피신경과는 차이가 있어 매우 일치한다고 보기는 어렵다.)

▶ 상완근 하부 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 상완근은 TP가 2개 있는데 매우 일치하는 경혈은 없어서 0% 경혈의 위치로 설명되며, 해부학적 위치상 유사하다고 판단되어지는 경혈은 手五里穴로 50% 경혈의 위치로 설명된다

14) 상완삼두근과 주근 Triceps Brachii m. and the Anconeus

▶ 상완삼두근 TP 1 - 일치하는 경혈이 없다.

▶ 상완삼두근 TP 2 - 淸冷淵 (근거 : 淸冷淵穴은 상완삼두근 위에 존재하며, 이의 위치가 위팔의 뒷면으로 자뼈팔꿈치머리에서 바로 위 2촌부위로 유사하며, 관련신경이 상완피신경, 요골신경으로 일치한다.)

▶ 상완삼두근 TP 3 - 消灤 (근거 : 消灤穴은 상완삼두근 위에 존재하며, 이의 위치가 자뼈팔꿈치머리에서 위로 5촌으로 유사하다. 관련신경이 상완피신경만 써있어 다르다고 볼 수도 있으나 상완피신경과 요골신경의 기원이 같고, 요골신경이 상완삼두근 전체에 걸쳐 지배하고 있다는 점을 생각했을 때 일치한다고 생각할 수 있다.)

▶ 상완삼두근 TP 4 - 天井 (근거 : 天井穴은 상완삼두근 위에 존재하며, 이의 위치가 자뼈팔꿈치머리에서 위로 1촌으로 유사하다. 관련신경이 상완피신경만 써 있어 다르다고 볼 수도 있으나 상완피신경과 요골신경의 기원이 같고, 요골신경이 상완삼두근 전체에 걸쳐 지배하고 있다는 점을 생각했을 때 일치한다고 생각할 수 있다.)

▶ 상완삼두근 TP 5 - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 상완삼두근 TP는 5개가 있으며 이중 淸冷淵穴, 消灤穴, 天井穴이 매우 일치하여 60% 경혈의 위치로 설명된다.

Table 2. 흉배상위부, 견갑부 및 상완부 종합

| 근육명  | TP 개수 | 매우 일치하는 TP 개수 | 매우 일치하지는 않으나 해부학적 위치상 유사한 TP 포함 개수 | 매우 일치하는 TP% // 유사한 TP 포함% |
|------|-------|---------------|------------------------------------|---------------------------|
| 견갑거근 | 2     | 2             | 2                                  | 100%//100%                |
| 사각근  | 3     | 2             | 2                                  | 66%//66%                  |
| 극상근  | 3     | 3             | 3                                  | 100%//100%                |
| 극하근  | 3     | 1             | 1                                  | 33%//33%                  |

|        |    |    |    |             |
|--------|----|----|----|-------------|
| 소원근    | 1  | 1  | 1  | 100%/100%   |
| 광배근    | 2  | 1  | 1  | 50%/50%     |
| 대원근    | 1  | 0  | 0  | 0%/0%       |
| 견갑하근   | 3  | 0  | 1  | 0%/33%      |
| 대,소능형근 | 3  | 3  | 3  | 100%/100%   |
| 삼각근    | 2  | 1  | 1  | 50%/50%     |
| 오혜완근   | 1  | 0  | 0  | 0%/0%       |
| 상완이두근  | 2  | 0  | 1  | 0%/50%      |
| 상완근    | 2  | 0  | 1  | 0%/50%      |
| 상완삼두근  | 5  | 3  | 3  | 60%/60%     |
| 총합     | 33 | 17 | 20 | 51.5%/60.6% |

3. 전완 및 수부 (Table. 3)

1) 수근신근과 상완요골근 Hand Extensor and Brachioradialis m.

▶ 장·단요측 수근신근 TP - 手三里 (근거 : 手三里穴은 단요측수근신근, 장요측수근신근 위에 존재하며, 이의 위치가 주관절 횡문 아래서 2촌으로 유사하며, 관련신경이 요골신경으로 일치한다.)

▶ 척측 수근신근 TP - 일치하는 경혈이 없다.

▶ 상완요골근 TP - 曲池 (근거 : 曲池穴은 상완요골근 위에 존재하며, 이의 위치가 주관절 횡문의 가쪽끝 오목한 곳으로 유사하고, 관련신경이 요골신경으로 일치한다.)

⇒ 결과 : 수근신근과 상완요골근 TP는 4개가 있는데 이중 手三里, 曲池穴이 매우 일치하여 75% 경혈의 위치로 설명된다. (장·단요측 수근신근의 경우는 TP의 위치가 크게 다르지 않아 하나의 경혈로 설명된다고 보았다.)

2) 수지신근들 : 지신근과 시지신근 Finger Extensor m. and Extensor Indicis

▶ 지신근들 TP : 四瀆 (근거 : 四瀆穴은 지신근과 척측수근신근 사이에 존재하여 존재하는 근육이 유사하며, 이의 위치가 척골 주두아래 5촌으로 유사하며, 관련신경이 요골신경의 깊은 가지로 일치한다.)

▶ 시지신근 TP . 外關 (근거 : 外關穴은 솜가락편근심줄과 긴엄지편근 사이에 존재하는데 이 부분은 시지신근과 겹치는 부분이라고 볼 수 있으며, 이의 위치가 손목관절 손등쪽 횡문

위로 2촌으로 유사하다. 관련신경이 전·후 골간신경으로 정중신경으로부터 분지되어 나오는 신경이라 요골신경과는 차이가 있으므로 매우 일치한다고 보기는 어렵고 유사한면이 있다고는 볼 수 있다.)

⇒ 결과 : 지신근과 시지신근에 크게 TP가 2개 있는데 이중 四瀆穴이 매우 일치하여 50% 경혈의 위치로 설명되며, 매우 일치하지는 않으나 유사한 혈로는 外關穴까지 포함되어 100% 경혈의 위치로 설명된다.

3) 회외근 Supinator m.

▶ 회외근 TP - 없음 (근거 : 孔最穴은 이의 위치, 근육, 신경지배가 회외근 TP와 유사한 점은 있으나 매우 미약하기 때문에 일치한다고 볼 수 있는 점이 없었다. 따라서 회외근 TP와 일치하거나 유사한 경혈은 없다고 봄이 타당할 듯하다.)

⇒ 결과 : 회외근 TP는 1개가 있는데 일치하는 경혈이 없으므로 0% 경혈의 위치로 설명된다.

4) 장장근 Palmaris Longus m.

▶ 장장근 TP - 없음 (근거 : 小海穴이 장장근 TP와 근접하다고 볼수 있는데 이의 위치, 근육, 신경지배가 모두 일치하지 않기 때문에 일치하는 경혈이 없다고 보는 것이 타당하다.)

⇒ 결과 장장근 TP는 1개가 있는데 일치하는 경혈이 없으므로 0% 경혈의 위치로 설명된다.

5) 전완의 수근굴근과 지굴근 Hand and Finger Flexors in the Forearm

▶ 요측수근굴근, 천지굴근 TP - 鄰門 (근거 : 鄰門穴은 요측수근굴근, 천지굴근, 장모지굴근 위에 존재하며, 이의 위치가 장장근건과 요측수근굴근건의 사이로 손목관절 손바닥쪽 횡문에서 위로 5촌 부위로 유사하며, 관련신경이 정중신경으로 일치한다.)

▶ 척측수근굴근, 장모지굴근, 원회내근 TP - 일치하는 경혈이 없다.

⇒ 결과 : 전완의 수근굴근과 지굴근에는 TP가



5개 존재하는데 이중 鄰門穴이 매우 일치하여 40% 경혈의 위치로 설명된다.

6) 모지내전근과 모지대립근 Adductor and Opponens Pollicis m.

▶ 모지내전근 TP - 습곡 (근거 : 습곡穴은 모지내전근의 깊은층 위에 존재하며, 이의 위치가 제2 손허리뼈의 요측 모서리 중점으로 유사하다. 관련신경이 정중신경의 가지로 모지내전근과 일치하지 않는 부분이 있기 때문에 매우 일치한다고 볼 수는 없으며 해부학적 위치상 유사하다고 판단은 가능하다.)

▶ 무지대립근 TP - 魚際 (근거 : 魚際穴은 모지대립근 위에 존재하며, 이의 위치가 첫째손허리뼈의 요골측 중간지점으로 손등과 손바닥의 경계면으로 유사하다. 관련신경이 가쪽아래팔피부신경과 요골신경의 앞은가지로 일치하지 않기 때문에 매우 일치한다고 볼 수는 없으며 해부학적 위치상 유사하다고 판단은 가능하다.)

⇒ 결과 : 모지내전근과 모지대립근에 TP는 2개 있는데 이중 매우 일치하는 경혈은 없으므로 0% 경혈의 위치로 설명되며, 매우 일치하지 않는 않지만 해부학적 위치상 유사하다고 판단가능한 경혈은 습곡穴, 魚際穴로 100% 경혈의 위치로 설명된다.

7) 손의 골간근 Interosseous m.

▶ 제1배측 골간근 TP - 三間 (근거 : 三間穴은 충양근 위에 존재하는데 골간근과 접친다고 볼 수있고, 이의 위치가 둘째 손허리손가락관절 노쪽의 몸쪽으로 유사하다. 관련신경이 고유장지신경, 요골신경으로 일치하지 않기 때문에 매우 일치한다고 볼 수는 없으나 유사하다고 판단은 가능하다.)

▶ 제2배측 골간근 TP - 일치하는 경혈이 없다.

▶ 제3배측 골간근 TP - 勞宮 (근거 : 勞宮穴은 골간근 위에 존재하며, 이의 위치가 손바닥에서 셋째손허리뼈의 중간 척골측 면으로 유사하며, 관련신경이 척골신경의 깊은가지로 일치한다.)

▶ 제4배측 골간근 TP - 少府 (근거 : 少府穴은 골간근 위에 존재하며, 이의 위치가 손바닥에서 넷째와 다섯 번째 손허리뼈의 사이 손허리뼈의 중간지점으로 유사하며, 관련신경이 척골신경으로 일치한다.)

▶ 소지의외전근 TP - 腕骨, 後谿 (근거 : 腕骨穴, 後谿穴 모두 소지의외전근 위에 존재하며, 이의 위치가 각각 다섯째 손허리손가락 관절 척골측 몸쪽 모서리와 다섯째 손허리뼈의 바닥부위와 같고리뼈의 사이 오목한 곳으로 유사하며, 관련신경이 둘 다 척골신경으로 일치한다.)

⇒ 결과 : 손의 골간근 TP는 모두 5개가 존재하는데 이중 勞宮穴, 少府穴, 腕骨穴, 後谿穴이 매우 일치하여 60% 경혈의 위치로 설명되며, 매우 일치하지는 않지만 유사한 혈로는 三間穴까지 포함되어 80% 경혈의 위치로 설명된다.

Table 3. 전완 및 수부 종합

| 근육명         | TP 개수 | 매우 일치하는 TP 개수 | 매우 일치하지는 않으나 해부학적 위치상 유사한 TP 포함 개수 | 매우 일치하는 TP% // 유사한 TP 포함% |
|-------------|-------|---------------|------------------------------------|---------------------------|
| 수근신근과 상완요골근 | 4     | 3             | 3                                  | 75%/75%                   |
| 수지신근        | 2     | 1             | 2                                  | 50%/100%                  |
| 회외근         | 1     | 0             | 0                                  | 0%/0%                     |
| 장장근         | 1     | 0             | 0                                  | 0%/0%                     |
| 수근굴근과 지굴근   | 5     | 2             | 2                                  | 40%/40%                   |
| 모지내전근 모지대립근 | 2     | 0             | 2                                  | 0%/100%                   |
| 손의 골간근      | 5     | 3             | 4                                  | 60%/80%                   |
| 종합          | 20    | 9             | 13                                 | 45%/65%                   |

4. 동체부 (Table. 4)

1) 대흉근과 쇄골하근 Pectoralis Major m. and the Subclavius

▶ 대흉근 내측 TP - 神封, 靈墟, 步廊 (근거 : 步廊, 神封, 靈墟穴은 모두 대흉근 위에 존재하며, 이의 위치가 각각 다섯째, 넷째, 셋째 갈비

사이공간으로 앞정중선에서 가쪽으로 2촌으로 유사하며, 관련신경이 늑간신경으로 흉근신경과 일치하지 않으므로 매우 일치한다고 보기는 어려우나 유사하다고 판단은 가능하다.)

▶ 대흉근 상부 TP - 中府, 周榮 (근거: 中府穴, 周榮穴은 대흉근 위에 존재하며, 이의 위치가 각각 빗장아래 오목의 가쪽으로 첫째 갈비사이공간과 수평으로 앞정중선에서 가쪽으로 6촌과 중부혈에서 갈비뼈 하나만큼 내려온 위치로 유사하다. 관련신경이 늑간신경으로 일치하지는 않으므로 매우 일치한다고 보기는 어렵고 유사하다고 판단은 가능하다.)

▶ 대흉근 중부 TP - 天谿 (근거: 天谿穴은 대흉근 위에 존재하며, 이의 위치가 넷째갈비사이공간으로 앞정중선에서 가쪽으로 6촌으로 유사하다. 관련신경이 늑간신경으로 일치하지 않으므로 매우 일치한다고 보기는 어렵고 유사하다고 판단은 가능하다.)

▶ 대흉근 하부 TP - 食竇 (근거: 食竇穴은 대흉근 위에 존재하며, 이의 위치가 다섯째갈비사이공간으로 앞정중선에서 가쪽으로 6촌으로 유사하다. 관련신경이 늑간신경으로 일치하지 않으므로 매우 일치한다고 보기는 어렵고 유사하다고 판단은 가능하다.)

▶ 쇄골하근 TP - 氣戶 (근거: 氣戶穴은 쇄골하근 위에 존재하며, 이의 위치가 빗장뼈중간의 아래모서리, 앞정중선에서 가쪽으로 4촌으로 유사하며, 관련신경이 빗장밑신경으로 일치한다.)

⇨ 결과: 대흉근과 쇄골하근 TP는 5개가 존재하는데 이중 氣戶穴이 매우 일치하여 20% 경혈의 위치로 설명되며, 매우 일치하지는 않지만 유사한 혈은 神封, 靈墟, 步廊, 中府, 周榮, 天谿, 食竇혈 등이 있어 100% 경혈의 위치로 설명된다.

## 2) 소흉근 Pectoralis Minor m.

▶ 소흉근 TP - 中府, 雲門 (근거: 中府穴, 雲門穴은 소흉근 위에 존재하며, 이의 위치가 빗장아래오목의 가쪽으로 첫째 갈비사이공간과

수평인 중부혈과 어깨뼈 부리돌기 안쪽으로 빗장아래의 오목한 곳으로 앞정중선에서 가쪽으로 6촌인 운문혈 모두 유사하다. 관련신경이 늑간신경으로 일치하지 않으므로 매우 일치하지 않고 유사하다고 판단은 가능하다.)

⇨ 결과: 소흉근 TP는 2개 있는데 이중 매우 일치하는 경혈은 없으므로 0% 경혈의 위치로 설명되며, 中府穴, 雲門穴이 매우 일치하지는 않으나 해부학적 위치상 유사하기 때문에 유사한 혈은 100% 경혈의 위치로 설명된다.

## 3) 흉근 Sternalis m.

▶ 흉근 TP - 膻中 (근거: 膻中穴은 근육분포는 나와있지 않으나 이의 위치가 앞정중선 위로 넷째갈비사이공간과 평행하여 유사하며, 관련신경이 제4늑간신경으로 일치한다.)

⇨결과: 흉근 TP는 1개 있는데 이중 膻中穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

## 4) 전거근 Serratus Anterior m.

▶ 전거근 TP - 淵腋, 輒筋 (근거: 淵腋穴, 輒筋穴은 전거근 위에 존재하며, 이의 위치가 각각 중간겨드랑선 위로, 넷째갈비사이공간과 淵腋穴 1촌 앞으로 유사하며, 관련신경이 긴가슴신경의 가지로 일치한다.)

⇨ 결과: 전거근 TP는 1개 있는데 이중 淵腋穴, 輒筋穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

## 5) 상후거근과 하후거근 Serratus Posterior Superior and inferior m.

▶ 상후거근 TP - 附分, 魄戶 (근거: 附分穴, 魄戶穴은 상후거근 위에 존재하며, 이의 위치가 각각 둘째흉추의 극돌기 아래에서 가쪽으로 3촌과 셋째흉추의 극돌기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 유사하며, 관련신경이 각각 제1,2 흉추신경과 제2,3 흉추신경으로 일치한다.)

▶ 하후거근 TP - 陽綱, 意舍, 胃倉 (근거: 陽綱穴, 意舍穴, 胃倉穴은 하후거근 위에 존재하며, 이의 위치가 각각 제10, 11, 12 흉추 극돌

기 아래에서 가쪽으로 3촌으로 유사하며, 관련 신경이 각각 제8,9, 제10,11, 제11 흉추신경으로 일치한다.)

↳ 결과 : 상후거근과 하후거근 TP는 2개 있는데, 이중 부분, 魄戶, 陽綱, 意舍, 胃倉穴이 매우 일치하여 100% 경혈의 위치로 설명된다.

6) 흉요추 부척주근 Thoracolumbar Paraspinal m.

▶ 천층 TP - 족태양방광경의 제1,2선 모두 (근거 : 흉요추부척주근 TP는 정확하게 개수가 정해진 것이 아니고 부위에 따라 생기게 되는 것이며, 지배신경 또한 분절에 따라 달라지게 된다. 족태양방광경의 제1,2선에 있는 혈들은 흉요추 부척주근들의 이러한 특성을 모두 충족시켜주며 위치도 일치하기 때문에 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 심층 TP - 督脈의 혈들 (근거 : 족태양방광경과 마찬가지로 흉요추부척주근 TP의 심층부분의 특성과 일치하며 위치가 유사하기 때문에 일치한다고 볼 수 있다.)

7) 복부근육들 abdominal m.

▶ 복직근 TP - 족소음신경과 족양명위경의 복부 경혈들 (근거 : 흉요추부척주근과 마찬가지로 복직근 또한 개수나 신경지배가 다변하는 특성을 지니는데 족소음신경과 족양명위경의 복부경혈들이 이러한 특성을 충족시키고 위치 또한 유사하므로 일치한다고 볼 수 있다.)

▶ 복사근 TP - 족태음비경(腹哀, 大橫, 腹結) 족소양담경(京門, 帶脈, 五樞) 족궤음간경(章門) (근거 : 복사근 TP 또한 복직근과 마찬가지로 경혈과 TP를 비교하는데 어려움이 있으나 위치, 신경지배, 근육 등을 종합해 봤을 때 위의 혈들이 일치하는 것으로 보여진다.)

Table 4. 동체부 종합

(흉요추 부척주근과 복부근육들은 개수와 적합성 여부를 판단하기 어려운 점이 있기 때문에 통계에서 제외시킴)

| 근육명        | TP 개수 | 매우 일치하는 TP 개수 | 매우 일치하지는 않으나 해부학적 위치상 유사한 TP 포함 개수 | 매우 일치하는 TP% // 유사한 TP 포함% |
|------------|-------|---------------|------------------------------------|---------------------------|
| 대흉근과 쇄골하근  | 5     | 1             | 5                                  | 20%/100%                  |
| 소흉근        | 2     | 0             | 2                                  | 0%/100%                   |
| 흉근         | 1     | 1             | 0                                  | 100%/100%                 |
| 전거근        | 1     | 1             | 0                                  | 100%/100%                 |
| 상후거근과 하후거근 | 2     | 2             | 0                                  | 100%/100%                 |
| 종합         | 11    | 5             | 11                                 | 45.5%/100%                |

III. 결론

근육별(상체부) trigger point와 경혈과의 연관성을 살펴본 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 두부 및 경부의 trigger point의 총수는 46 개인데 경혈과 매우 일치하는 trigger point는 19개 이며, 해부학적 위치상 유사한 trigger point 까지를 합하면 25개 이다.
2. 흉배상위부, 견갑부 및 상완부의 trigger point의 총수는 33개인데 경혈과 매우 일치하는 trigger point는 17개 이며, 해부학적 위치상 유사한 trigger point 까지를 합하면 20개 이다.
3. 전완 및 수부의 trigger point의 총수는 20 개인데 경혈과 매우 일치하는 trigger point는 9개 이며, 해부학적 위치상 유사한 trigger point 까지를 합하면 13개 이다.

4. 동체부의 trigger point의 총수는 11개인데 경혈과 매우 일치하는 trigger point는 5개이며, 해부학적 위치상 유사한 trigger point 까지를 합하면 11개 이다 단, 흥·요추 부척주근과 복부근육들은 개수와 적합성 여부를 판단하기 어려운 점이 있기 때문에 통계에서 제외시켰다.

### 참고문헌

1. 전국한의과대학 침구 경혈학교실 편저 : 침구학 (상), 서울, 집문당. 1994, pp. 175-179.
2. Travell 외 : Myofascial pain and dysfunction The trigger point manual I, II, Wolters kluwer, Baltimore, 1999.
3. 임윤경 외 : 大學 經穴學 各論, 대전, 오비기획 출판사, 2005.