# Muscles and Bones

## 얼굴□머리□목 부위

### 앞쪽(배쪽)

1. 이마융기(전두융기)
2. 미간
3. 코뼈(비골)
4. 광대뼈(협골, 광대활)
5. 턱끝 부위
    - 턱끝융기
    - 턱끊결절
6. 목뿔뼈
7. 눈썹활(미구)
8. 눈확(안와) (위모서리□아래모서리)
9. 턱뼈가지(하악지)
10. 턱뼈각(하악각)
11. 턱뼈몸통
12. 턱뼈바닥

- 방패연골(갑상연골)

### 뒤쪽(등쪽)

1. 바깥뒤통수뼈융기(외후두융기)
2. 둘째~일곱째목뼈(제2~7번 경추, C2~7)•첫째목뼈(제1경추, T1) 가시돌기
3. 첫째갈비뼈(제1늑골)
4. 맨위목덜미선(최상항선)
5. 위목덜미선(상항선)
6. 꼭지돌기(유양돌기)
7. 첫째목뼈(C1) 가로돌기
8. 첫째~여섯째목뼈(C2~6) 가로돌기와 관절돌기
9. 일곱째목벼(C7) 가로돌기

### 옆쪽

1. 마루결절(두정결절)
2. 위관자선(상측두선)
3. 아래관자선(하측두선)
4. 턱뼈머리(하악두)
5. 꼭지돌기(유양돌기)
6. 목뼈가시돌기□첫째등뼈뒤결절

- 이마근(전두근) Frontalis; 눈썹 부위와 미간의 피부와 피하에서 일어나 정수리의 머리덮개널힘줄(모상건막)에 닿으며 뒤통수근으로 연결된다. 이마근과 뒤통수근을 합쳐 뒤통수이마근(후두전두근)이라 한다.
- 눈썹주름근(추미근) corrugator supercilii; 미간에서 눈둘레근에 덮여 비스듬히 위쪽으로 일어나고 이마근, 눈둘레근눈확 부분의 근육다발과 섞여 있다. 눈이 부실 때 눈을 가느스름하게 뜨게 한다.
- 눈살근(비근근) Procerus; 눈살에서 일어나 위로 올라가 이마근과 혼합되어 미간의 피부에 퍼진다. 콧등에 가로주름을 잡는다.
- 눈둘레근(안륜근) orbicularis oculi; 눈꺼풀□눈확□눈물주머니 부위로 구구성성된된다다. 눈꺼풀을 채우고 눈확 주위를 둘러싼 타원형이다. 바깥쪽에 뼈로 이루어진 부착부가 없다.
- 입꼬리올림근□작은광대근□큰광대근 (구각거근□소협골근□대협골근) levator anguli oris•zygomaticus minor•zygomaticus major; 입꼬리올림근과 작은 광대근, 큰광대근(대협골근)은 입꼬리를 올리는 작용을 한다.
- 입꼬리당김근(소근) risorius; 넓은목근(광경근) 안면부 위에 있으며 입꼬리와 몸쪽 피부를 향해 뻗어 있다. 수축하면 웃는 표정이 나타나며 볼에 보조개가 생긴다.
- 입꼬리내림근(구각하제근)□아래입술내림근(하순하제근) depressor anguli oris•depressor labii inferioris muscle; 입꼬리내림은근 아래모서리 가운데부분에서 입꼬리를 향해 나 있다. 아래입술내림근은 아래턱뼈 앞쪽에 있는 턱뼈구멍의 아래쪽에서 아랫입술을 향해 나 있다.
- 넓은목근(광경근) platysma; 빗장뼈(쇄골)를 넘어 어깨까지 이르는 부분에서 일어나 아래턱까지 넓게 퍼져있는 근육이다.
- 턱끝근(이근) mentalis; 아래턱뼈에서 일어나고 양쪽이 만나 턱끝 부분의 피부 안으로 들어간다. 턱끝에 주름을 만들고 아랫입술을 내밀게 한다.
- 입둘레근(구륜근) orbicularis oris; 입 주위를 둥그렇게 둘러싼 근육으로 상하좌우 네 부분으로 이루어진다. 또 안쪽의 입술 부위와 바깥쪽의 가장자리 부위로 구별한다.
- 깨물근(교근) masseter; 위턱과 아래턱을 연결하는 직사각형의 두꺼운 근육으로 깊은층과 얕은층으로 이루어진다.
- 관자근(측두근) temporalis; 관자뼈의 관자우묵에서 일어나 머리 옆면에서 부채꼴 모양으로 넓게 퍼지는 근육으로, 아래쪽을 향해 달려서 아래턱뼈의 근육돌기에 닿는다.
- 큰뒤머리곧은근(대후두직근) rectus capitis posterior major; 둘째 목뼈(C3, 제2목뼈(축추)) 가시돌기에서 작은 힘줄 형태로 일어나 위가쪽을 향해 올라가면서 넓어진다.
- 작은뒤머리곧은근(소후두직근) rectus capitis posterior minor; 첫째 목뼈인 고리뼈에서 가는 힘줄 형태로 일어나, 바깥 위쪽을 향하면서 넓어져 근육 다발을 이룬다.
- 위머리빗근(상두사근) obliquus capitis superior; 둘째 목뼈인 중쇠뼈 가로돌기에서 얇은 근육 형태로 일어나 위쪽과 안쪽으로 향하면서 넓어진다. 큰뒤머리곧은근의 약간 위 가쪽에서 뒤통수뼈에 붙는다.
- 아래머리빗근(하두사근) obliquus capitis in ferior; 둘째 목뼈인 중쇠뼈 가시돌기에서 일어나 첫째 목뼈인고리뼈 가로돌기로 닿는다. 위머리빗근보다 큰 빗근이다.
- 목빗근(흉쇄유돌근) sternocleid omastoid; 옆머리에서 비스듬히 뻗어 있는 커다란 근육으로 빗장부분(쇄골부)과 복장부분(흉골부)으로 형성된다. 이 둘은 위 가쪽의 뒤를 향하다가 목 부분에서 서서히 합류한다.
- 앞목갈비근(전사각근) scalenus anterior; 목빗근 아래에서 목의 가쪽 깊은 곳에 있다. 목갈비근 중 가장 앞부분을 비스듬히 내려오는 근육이다. 그 앞쪽에는 가로막신경(횡격신경)이 나 있다.
- 중간목갈비근(중사각근) scalenus medius; 목갈비근 중 가장 길고 크며 앞목갈비근 뒤쪽에 나란히 뻗어 있다.
- 뒤목갈비근(후사각근) scalenus posterior; 목갈비근 중 가장 작고 가장 깊은 곳에 있다. 가장 뒤쪽에 비스듬히 뻗어 있다.
- 머리가장긴근(두최장근) longissimus capitis; 척주세움근에서 가운데 부분을 이루는 가장 긴 근 중 머리뼈에 붙는 부분으로 첫째~다섯째 등뼈에서 일어나 뒤통수뼈로 닿는다. 널판근(판상근) 깊은 곳

에 있으며 여러 개의 힘줄을 갖고 위쪽으로, 그리고 바깥쪽으로 퍼진다.
- 머리널판근(두판상근) splenius capitis; 근섬유는 아래쪽으로는 마름근과 등세모근의 깊은 부분에, 위쪽으로는 목빗근의 깊은 부분에 근육 다발을 이루며 위와 가쪽으로 퍼진다.
- 목엉덩갈비근(경장늑근) iliocostalis cervicis; 편평한 힘줄이 등쪽 갈비뼈 뒷면에서 일어나 올라가면서 힘살이 발달하고 안쪽으로 틀어서 목뼈에 붙는다.
- 머리반가시근(두반극근) semispinalis capitis; 위쪽 여섯째등뼈 가로돌기, 아래쪽 셋째~넷째목뼈 관절돌기에서 일어나, 위 뒤쪽에서 힘줄이 합류하여 넓은 근육을 이룬다. 목반사가시근을 덮으면서 위로 뻗어간다.

# 몸통

## 앞쪽(배쪽)

- 복장뼈(흉골) 1, 2, 3, 4, 5, 6
- 골반 9, 10, 11, 12
- 어깨뼈(견갑골) 14, 15
- 빗장뼈(쇄골) 13, 16
- 가슴뼈(흉골) 1, 2, 3, 4, 5, 6
- 갈비뼈(늑골) 7, 8

1. 목아래패임(경절흔)
2. 빗장패임(쇄골절흔)
3. 복장뼈자루(흉골병)
4. 복장뼈각(흉골각)
5. 복장뼈몸통(흉골체)
6. 칼돌기(검상돌기)
7. 갈비활(늑골궁)
8. 명치각(흉골하각)
9. 엉덩뼈능선(장골능)
10. 위앞엉덩뼈가시(상전장골극)
11. 두덩뼈위가지(치골상지)
12. 두덩결합(치골결합)
13. 복장빗장관절(흉쇄관절)
14. 부리돌기(오훼돌기)
15. 어깨벼 봉우리(견봉)
16. 봉우리빗장관절(견쇄관절)
17. 빗장뼈(쇄골)

## 뒤쪽(배쪽)

1. 첫째등뼈가시돌기(제1흉추극돌기)
2. 일곱째등뼈가시돌기(제7흉추극돌기)
3. 열두째등뼈가시돌기(제12흉추돌기)
4. 넷째허리뼈가시돌기(제4요추돌기)
5. 정중엉치뼈능선(정중천골능)
6. 꼬리뼈(미골)

7. 어깨뼈
    - 위각
    - 위모서리
    - 어깨뼈 봉우리
    - 어깨뼈
    - 안쪽모서리
    - 가쪽모서리
    - 아래각
8. 골반
    - 엉덩뼈능선(장골능)
    - 위뒤엉덩뼈가시(상후장골극)
    - 궁둥뼈결절(좌골결절)

- 등뼈(흉추)
- 허리뼈(요추)
- 골반

## 옆쪽

1. 목뼈(경추) (앞쪽굽음)
2. 등뼈(흉추) (뒤쪽굽음)
3. 허리뼈(요추 (앞쪽굽음)

- 큰가슴근(대흉근) pectoralis major; 가슴우리 윗부분에서 복장뼈 양쪽에 있는 부채꼴 모양의 커다란 근육. 이는곳은 빗장뼈, 복장갈비, 배 부위로 나뉜다. 모두 겨드랑을 향해 뻗어 위팔뼈에 닿는다.
- 작은가슴근(소흉근) pectoralis minor; 가슴으루에서 큰가슴근 아래쪽면에 있는 좁고 편병한 삼각형 근육이다. 근섬유는 위가쪽을 향해 뻗어 편평한 힘둘이 되어 모인다.
- 앞톱니근(전거근) serratus anterior; 가슴우리 가쪽벽에 있는 톱니모양의 커다란 근육이다. 갈비뼈 가쪽에서 일어나 흉곽을 돌아서 뒤쪽에서 굽어 어깨뼈 아래를 지나 안쪽모서리를 향한다.
- 배곧은근(복직근) rectus abdominis; 앞배벽의 양쪽에 있는 길고 넓은 근육으로 위에서 아래로 근섬유가 뻗어 있으며, 백색선에 의해 양쪽으로 나뉜다. 근육은 3개 이상의 구획으로 구성된다.
- 배세모근(추체근) pyramidalis; 배곧은근집에 덮여 있고 배곧은근 아래쪽 앞면에 있다. 두덩뼈에서는 넓게 퍼져 있다가 위로 올라갈수록 좁아진다. 작은 세모 모양의 편평한 근육이다.
- 배바깥빗근(외복사근) external oblique; 앞배벽의 가쪽 부분을 이루는 세 개의 근육 중 가장 표면 쪽의 근육. 배벽의 앞고 옆을 둘러싼 편평하고 얇은 근육이다. 근세포는 옆벽에 있지만 널힘줄은 배곧은근 앞쪽을 가로로 뻗어 백색선을 만든다.
- 배속빗근(내복사근) internal oblique; 옆배벽과 앞배벽에서 배바깥빗근 아래에 있으며, 배바깥빗근보다 작고 얇다. 근섬유는 배바깥빗근과 반대로 교차하듯이 뻗어 있다.
- 배가로근(복횡근) transversus abdominis; 배속빗근에 덮여 가장 깊은 곳에 있다. 근육세포는 옆배부위에서 널힘줄, 백색선으로 가로로 뻗는다.
- 가로막(횡격막) diaphragm; 가슴안(흉강)과 배안(복강)을 나누는 근육으로 된 막이다. 허리뼈, 갈비뼈, 등뼈 부위에서 일어나 위쪽으로 올라가 중심널힘줄(건중심)에 닿는다.
- 등세모근(승모근) trapezius; 목 뒤편에서 몸통 등 부분에 얕게 위치한 삼각형 근육으로 , 윗부분, 중간부분, 아랫부분으로 구성된다. 반대쪽 근육과 함께 마름모꼴을 이룬다.
- 넓은등근(광배근) latissimus dorsi; 가슴우리 뒷면 아랫부분과 허리뼈 부분의 얕은 층을 덮는 삼각형의 넓고 큰 근육. 위부분은 거의 수평이고 가장 아랫부분의 섬유는 거의 수직으로 뻗어 있으며 위팔뼈 가까이에 모인다.
- 큰마름근(대능형근) rhomboid major; 등부분 위쪽에 있는 등세모근에 덮인 마름모형 근육으로 작은

마름근 아래에 있다. 근섬유는 가시돌기에서 어깨뼈 안쪽모서리를 향히 비스듬하게 내려온다.
- 작은마름근(소능형근) rhomboid minor; 등부분 위쪽에 있는 등세모근에 덮인 마름모형의 작은 근육으로 큰마름근의 바로 위에 있다. 근섬유는 가시돌기에서 어깨뼈가시 뿌리부위를 향해 비스듬하게 내려온다.
- 어깨올림근(견갑거근) levator scapulae; 목 뒤가쪽에 있으며 옆쪽에서 목빗근, 뒤쪽에서 등세모근으로 덮여 있다. 목빗근의 깊은 부분에서 내려온다.
- 척주세움근(척주기립근) erector spinae; 가쪽의 다소 얕은 층을 세로로 뻗어가는 허리엉덩갈비근과 등엉덩갈비근, 안쪽의 다소 얕은 층을 세로로 뻗은 등가장긴근과 목가장긴근, 가장 안쪽에서 깊은 층을 세로로 뻗은 등가시근, 이렇게 3개의 근육으로 형성된다.
- 등가장긴근(흉최장근) longissimus thoracis; 척주세움근 중 가장 안쪽의 등가시근과 가쪽의 엉덩갈비근 사이에 있다. 근섬유는 상부 허리뼈 부분까지는 엉덩강비근의 섬유와 분리되지 않는다.
- 등엉덩갈비근(흉장늑근) iliocostalis thoracis; 척주세움근의 가장 가쪽에 있는 근육 기둥으로 척주 양쪽의 가쪽에 있는 고랑 부분이다. 아래뒤톱니근, 마름근, 넓은등근, 등세모근에 덮여있다.
- 허리엉덩갈비근(요장늑근) iliocostalis lumborum; 등가장긴근 가쪽의 얕은 층에 있으며 표층은 강한 근막을 이룬다. 엉덩뼈능선과 엉치뼈 뒷면에서 위를 향해 뻗다가 갈비뼈각에서 멈춘다.
- 등가시근(흉극근) spinalis thoracis; 척주세움근 중 가장 작고 얇다. 척주의 가장 가까이 있다. 가시근들은 불규칙적으로 형성되어 있으므로 일일이 구분하기 어렵다.
- 뭇갈래근(다열근) multifidus; 엉치뼈 뒷면, 허리뼈 꼭지돌기, 등뼈 가로돌기, 목뼈 관절돌기에서 일어나, 2~4개의 위의 척추뼈가시돌기에서 멈춘다. 허리부분에서 가장 발달해 있다.

# 팔이음뼈□위팔

## 앞쪽(배쪽)

1. 어깨벼 봉우리(견봉)
2. 부리돌기(오훼돌기)
3. 위팔뼈머리(상완골두)
4. 큰결절□큰결절능선
5. 작은결절□작은결절능선
6. 결절사이고랑
7. 위팔뼈 가쪽위관절융기(상완골외측상과)
8. 위팔뼈 안쪽위관절융기(상완골내측상과)
9. 노뼈머리(요골두)
10. 노뼈 붓돌기(요골경상돌기)
11. 자뼈 붓돌기(척골경상돌기)
12. 노쪽손목융기(요측수근융기) (손배뼈결절, 큰마름뼈결절)
13. 자쪽손목융기(척측수근융기) (봉알뼈(두상골), 갈고리뼈갈고리(유구골구))

## 뒤쪽(등쪽)

1. 어깨뼈
2. 위팔뼈머리(상완골두)
3. 위팔뼈 안쪽위관절융기(상완골내측상과)
4. 위팔뼈 가쪽위관절융기(상완골외측상과)
5. 팔꿈치머리(주두)
6. 노뼈머리(요골두)

7. 노뼈 붓돌기(요골경상돌기)
8. 리스터 결절
9. 자뼈 붓돌기(척골경상돌기)
10. 자뼈머리(척골두)
11. 손배뼈(주상골)
12. 반달뼈(월상골)
13. 세모뼈(삼각골)
14. 갈고리뼈(유구골)
15. 알머리뼈(유두골)
16. 작은마름뼈(소능형골)
17. 큰마름뼈(대능형골)

- 어깨뼈 봉우리(견봉)
- 어깨뼈가시(견갑극)
- 위모서리
- 위각
- 안쪽모서리
- 가쪽모서리
- 아래각
- 가쪽각

## 옆쪽

1. 어깨뼈 봉우리
2. 위팔뼈머리
3. 위팔뼈 가쪽위관절융기
4. 노뼈머리
5. 노뼈 붓돌기

1. 위팔뼈 안쪽위관절융기
2. 자뼈 붓돌기
3. 자뼈머리

- 어깨세모근(삼각근) deltoid
- 가시위근(극상근) supraspinatus
- 가시아래근(극하근) infraspinatus
- 작은원근(소원근) teres minor
- 큰원근(대원근) teres major
- 어깨밑근(견갑하근) subscapularis
- 부리위팔근(오훼완근) coracobrachialis
- 위팔두갈래근(상완이두근) biceps brachii
- 위팔근(상완근) brachialis
- 위팔세갈래근(상완삼두근) triceps brachii
- 팔꿈치근(주근) anconeus
- 원엎침근(원회내근) pronator teres
- 네모엎침근(방형회내근) pronator quadratus
- 긴손바닥근(장장근) palmaris longus
- 노쪽손목굽힘근(노측수근굴근) flexor carpi radialis

- 얕은손가락굽힘근(천지굴근) flexor digitorum superficialis
- 깊은손가락굽힘근(심지굴근) flexor digitorum profundus
- 긴엄지굽힘근(장무지굴근) flexor pollicis Longus
- 자쪽손목굽힘근(척측수근굴근) flexor carpi ulnaris
- 위팔노근(완요골근) brachioradialis
- 긴노쪽손목폄근(장요측수근신근) extensor carpi radialis longus
- 짧은노쪽손목폄근(단요측수근신근) extensor carpi radialis brevis
- 손뒤침근(회외근) supinator
- 손가락폄근(총지신근) extensor digitorum
- 새끼폄근(소지신근) extensor digiti minimi
- 자쪽손목폄근(척측수근신근) extensor carpi ulnaris
- 긴엄지벌림근(장무지외전근) abductor pollicis longus
- 짧은엄지폄근(단무지신근) extensor pollicis brevis
- 긴엄지폄근(장무지신근) extensor pollicis longus
- 집게폄근(시지신근) extensor Indicis
- 짧은엄지벌림근(단무지외전근) abductor pollicis brevis
- 엄지맞섬근(무지대립근) opponens pollicis
- 짧은엄지굽힘근(단무지굴근) flexor pollicis brevis
- 엄지모음근(무지내전근) adducter pollicis
- 등쪽뼈사이근(배측골간근) dorsal Interossei
- 바닥쪽뼈사이근(장측골간근) palmar Interosseous
- 짧은손바닥근(단장근) palmaris brevis
- 새끼벌림근(소지외전근) abductor digiti minimi
- 짧은새끼굽힘근(단소지굴근) flexor digitorum brevis
- 새끼맞섬근(소지대립근) opponens Digiti Minimi
- 벌레근(충양근) lumbricales

# 골반□다리

## 앞쪽(배쪽)

1. 엉덩뼈능선(장골능)
2. 위앞엉덩뼈가시(상전장골극)
3. 넙다리뼈머리(대퇴골두)
4. 큰돌기(대전자)
5. 모음근결절(내전근결절)
6. 안쪽위관절융기(내측상과)
7. 가쪽위관절융기(외측상과)
8. 무릎뼈(슬개골)
9. 안쪽관절융기(내측과)
10. 가쪽관절융기(외측과)
11. 정강뼈거친면(경골조면)
12. 종아리뼈머리(비골두)
13. 안쪽복사(내과)
14. 가쪽복사(외과)
15. 목말뼈(거골)

## 뒤쪽(등쪽)

1. 엉덩뼈능선(장골능)
2. 위뒤엉덩뼈가시(상후장골극)
3. 큰돌기(대전자)
4. 모음근결절(내전근결절)
5. 안쪽위관절융기(내측상과)
6. 가쪽위관절융기(외측상과)
7. 안쪽관절융기(내측과)
8. 가쪽관절융기(외측과)
9. 종아리뼈머리(비골두)
10. 안쪽복사(내과)
11. 가쪽복사(외측상과)
12. 발꿈치뼈(종골)

## 옆쪽

1. 모음근결절(내전근결절)
2. 안쪽위관절융기(내측상과)
3. 안쪽관절융기(내측과)
4. 종아리뼈머리(비골두)
5. 안쪽쌔기뼈(내측설상골)
6. 엄지발가락 발허리뼈(제1중족골)
7. 발배뼈(주상골) 발배뼈거친면(주상골조면)
8. 안쪽복사(내과)
9. 목말뼈(거골)
10. 발꿈치뼈(종골) 목말받침돌기(재거돌기)
11. 위엉덩뼈가시(상후장골극)
12. 큰돌기(대전자)
13. 가쪽위관절융기(외측상과)
14. 가쪽관절융기(외측과)
15. 가쪽복사(외과)
16. 발꿈치뼈(종골)
17. 입방뼈(입방골)
18. 새끼발가락 발허리뼈(제5중족골)

- 큰허리근(대요근) psoas major
- 엉덩근(장골근) iliacus
- 큰볼기근(대둔근) gluteus maximus
- 중간볼기근(중둔근) gluteus medius
- 작은볼기근(소둔근) gluteus minimus
- 넙다리근막긴장근(대퇴근막장근) tensor fasciae latae
- 궁둥구멍근(이상근) piriformis
- 넙다리네모근(대퇴방형근) quadratus femoris
- 넙다리빗근(봉공근) satorius
- 넙다리곧은근(대퇴직근) rectus femoris
- 안쪽넓은근(내측광근) vastus medialis

- 가쪽넓은근(외측광근) vastus lateralis
- 넙다리두갈래근 긴갈래(대퇴이두근 장두) biceps femoris long head
- 넙다리두갈래근 짧은갈래(대퇴이두근 단두) biceps femois short head
- 반힘줄근(반건양근) semitendinosus
- 반막근(반막상근) semimembranosus
- 두덩근(치골근) pectineus
- 두덩정강근(박근) gracilis
- 긴모음근(장내전근) adductor longus
- 짧은모음근(단내전근) adductor brevis
- 큰모음근(대내전근) adductor magnus
- 앞정강근(전경골근) tibialis anterior
- 긴엄지폄근(장무지신근) extensor hallucis longus
- 긴발가락폄근(장지신근) extensor digitorum longus
- 셋째종아리근(제3비골근) fibularis tertius
- 장딴지근(비복근) gastrocnemius
- 가자미근 soleus
- 오금근(슬와근) popliteus
- 뒤정강근(후경골근) tibialis posterior
- 발바닥근(족저근) plantaris
- 긴엄지굽힘근(장무지굴근) flexor hallucis longus
- 긴발가락굽힘근(장지굴근) flexor digitorum longus
- 긴종아리근(장비골근) peroneus longus
- 짧은종아리근(단비골근) peroneus brevis
- 짧은엄지폄근(단무지신근) extensor hallucis brevis
- 짧은발가락폄근(단지신근) extensor digitorum brevis
- 엄지벌림근(무지외전근) abductor hallucis
- 짧은엄지굽힘근(단무지굴근) flexor hallucis brevis
- 짧은발가락굽힘근(단지굴근) flexor digitorum brevis
- 새끼벌림근(소지외전근) abductor digiti minimi

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
**https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:muscles_and_bones&rev=1680165367**

Last update: **2023/03/30 17:36**