

Fist Aid(응급처치)

- 코어 -

? . 코어란 무엇인가?

코어(core)는 인체의 중심이 되는 체간(體幹)부위의 근육을 말한다. 우리는 흔히 코어는 복근과 등배근으로만 국한하여 생각한다. 또 잘못된 인식 중 하나는 코어는 인체의 중심부인 척추(spain), 둔부(hip), 골반(pelvis), 대퇴부(proximal lower limb), 복부(abdominal) 등 동체(복부와 허리)와 골반 부위의 근육을 모두 포함한 대근육(global muscles)만으로 인식되어 있다.

그러나 코어근육(core muscle)은 영어로 대근육(global muscles)과 심부근육(deep muscles or inner muscles), 안정화 근육(local muscles)이라고 표현되는 몸 깊은 곳에 있는 작은 근육들을 포함하는 의미를 가지고 있다.

예를 들면 심부근육은 척추에 바로 붙어 있는 기저부에 해당하는 근육들까지 포함한다. 따라서 코어라고 함은 동체(복부와 허리)와 골반부위의 대근육(global muscles)과 이 부위의 심부에 서 큰 힘을 내지는 않지만 몸을 안정화시키는 심부안정화근육(local muscles)을 모두 포함한다고 할 수 있다.

? . 코어의 기능

척추 스트
레스 감소

자세 정렬
유지

근육과 뼈
보호

동적 자세
평형 유지

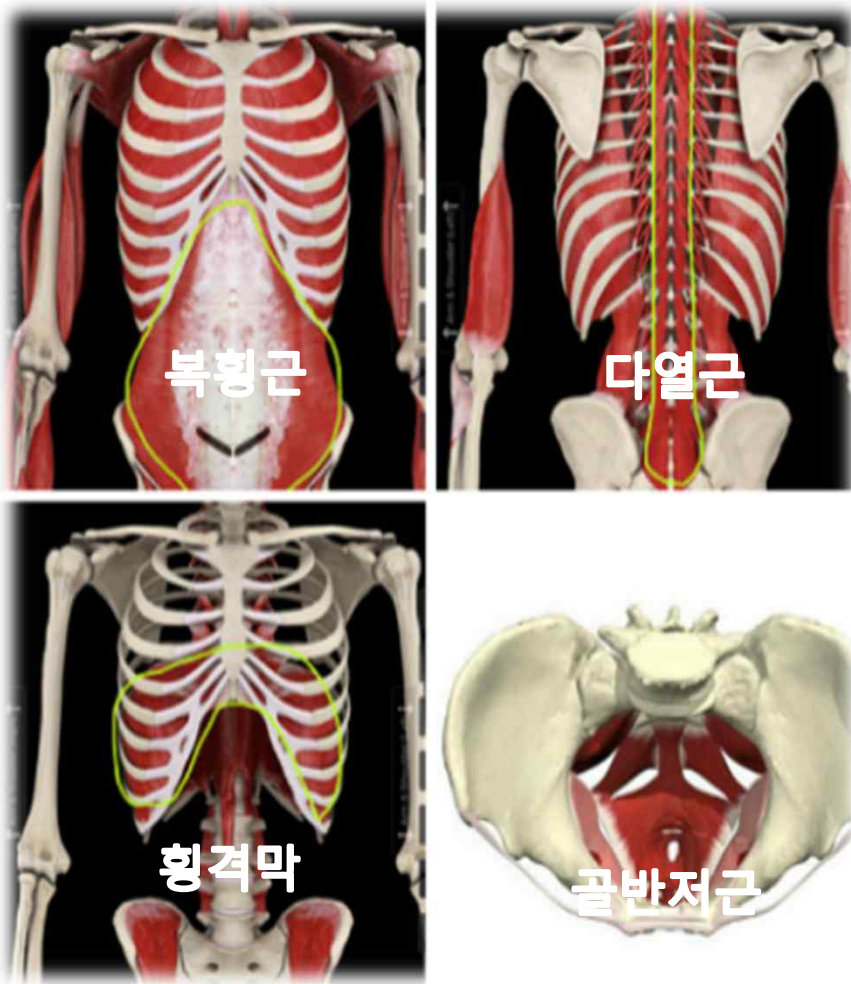


? . 코어(Core muscle)에 대한 두가지 모델



Hodge Model

Mcgill Model



Hodge Model Core

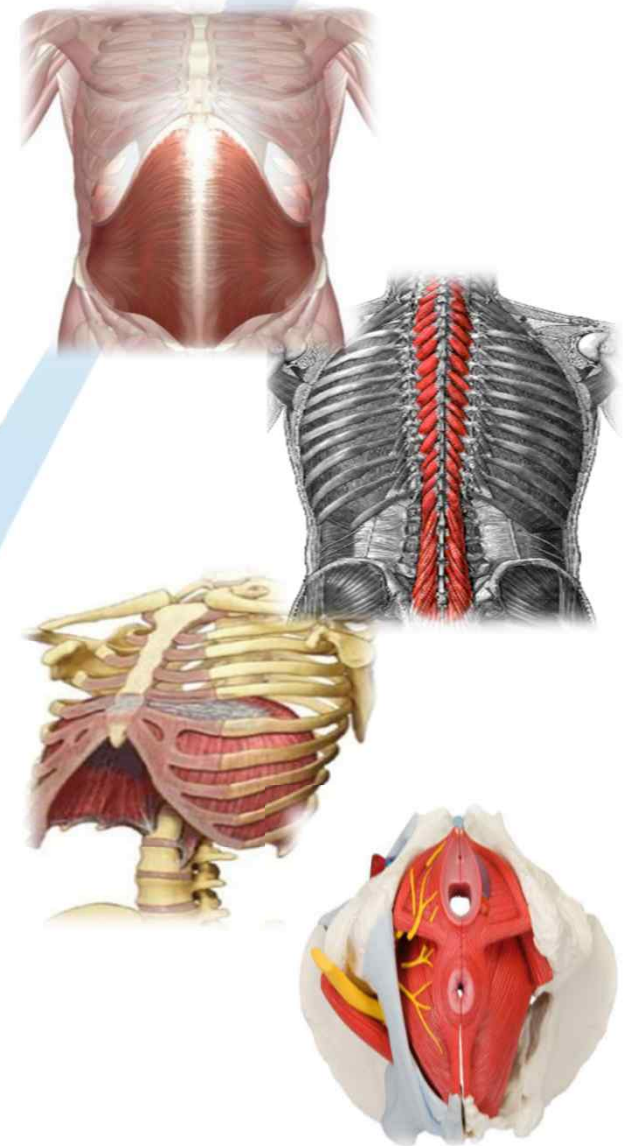
- ✓ 복횡근 (Transversus Abdominis)
- ✓ 다열근 (Multifidus)
- ✓ 횡격막 (Diaphragm)
- ✓ 골반저근 (Pelvic flare)

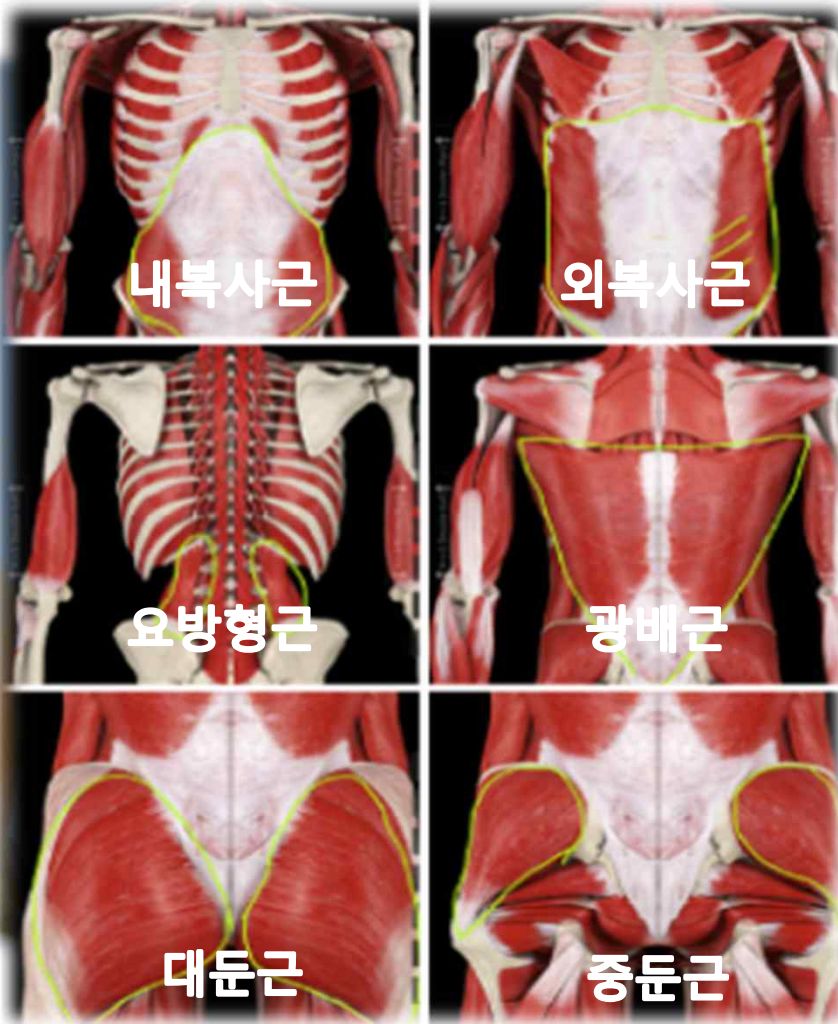
몸 내부의 근육인 안정화근육 (local muscle) 을 코어근육으로 정의하고 있다.

핫지 교수가 정의한 코어 근육은 척추 사이 근육의 안정성을 중시

? . Hodge Model

- ✓ **복횡근(Transversus Abdominis)**
 - 신체가 움직일 때 신체를 단단히 잡아주는 역할
(팔 다리를 움직여도 심부에서 가장 먼저 수축)
- ✓ **다열근(Multifidus)**
 - 척추기립근 안쪽에 위치하여 척추의 모든 움직임에 쓰이나 주로 척추를 안전하게 잡아주는 역할
- ✓ **횡격막(Diaphragm)**
 - 복강내압과 호흡시 사용
(척추의 안정성을 제공하며 호흡이 잘 이루어 지도록 조절)
- ✓ **골반저근(Pelvic flare)**
 - 골반의 가장 아래쪽에서 골반을 받치고 있으며 골반 안정화기여





Mcgill Model Core

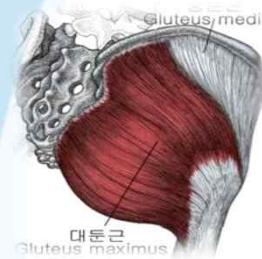
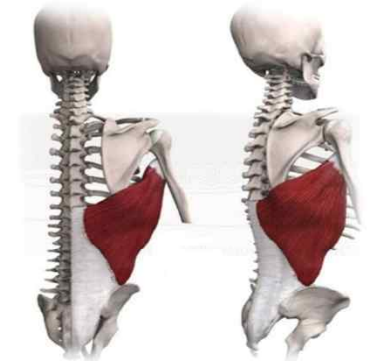
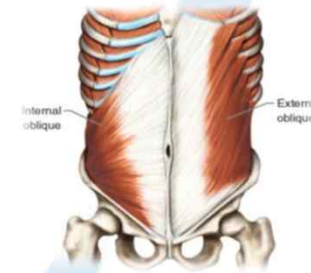
- ✓ 내복사근 (Internal Abdominal Oblique)
- ✓ 외복사근 (External abdominal Oblique)
- ✓ 요방형근 (Quadratus dorsi)
- ✓ 광배근 (Latissimus dorsi)
- ✓ 대둔근 (Gluteus Maximus)
- ✓ 중둔근 (Gluteus Medius)

한지 모델과 다르게 코어근육을 대근육(global muscles)에서 정의 하고 있음

맥길 교수가 정의하는 코어근육은 **허리와 골반의 안** 정성 중시

? . Mcgill Model

- ✓ **내복사근 (Internal Abdominal Oblique)**
- ✓ **외복사근 (External abdominal Oblique)**
 - 방향이 서로 x자로 교차하며 몸의 회전과 측면 굴곡 담당
- ✓ **요방형근 (Quadratus dorsi)**
 - 몸통의 측면굴곡을 담당하며 허리통증의 원인이 되는 근육 (좌우 근육 불균형이 생기면 골반의 높이가 달라져 다리 길이의 변화가 생김)
 - 이러한 불균형이 무릎 발목 통증까지 야기
- ✓ **광배근 (Latissimus dorsi)**
 - 인체에서 가장 큰 근육 중 하나이며 골반의 전방경사와 측면경사를 보조한다 (광배근이 과 활성화 되면 허리의 통증을 유발하기도 함)
- ✓ **대둔근 (Gluteus Maximus)**
- ✓ **중둔근 (Gluteus Medius)**
 - 하지에서 가장 큰 근육이며 큰 힘을 낼 수 있음 (골반의 안정성에 있어서 중요)



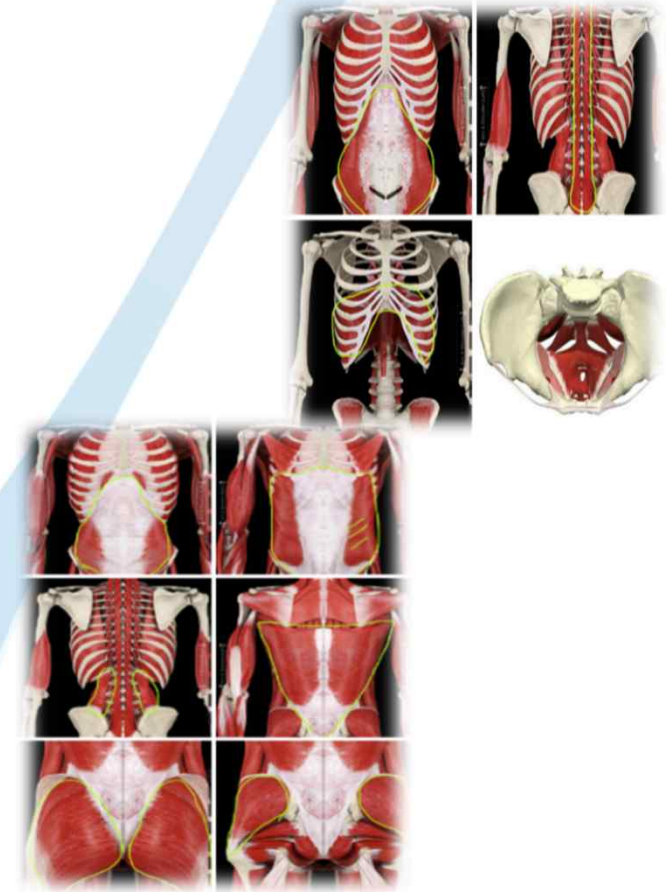
? . Hodge Model vs Mcgill Model

Hodge Model

- 국내에서 흔히 말하는 코어근육이며 주로 물리치료, 필라테스에서 사용하는 개념이다.

Mcgill Model

- 주로 스포츠에서 중요시 사용하는 개념



두 모델 다 실험과 연구를 통하여 만들어진 개념이기 때문에 어떤 것이 정답이다라고 단정지을 순 없다. 자신에게 맞는 개념을 사용하는 것이 좋다.