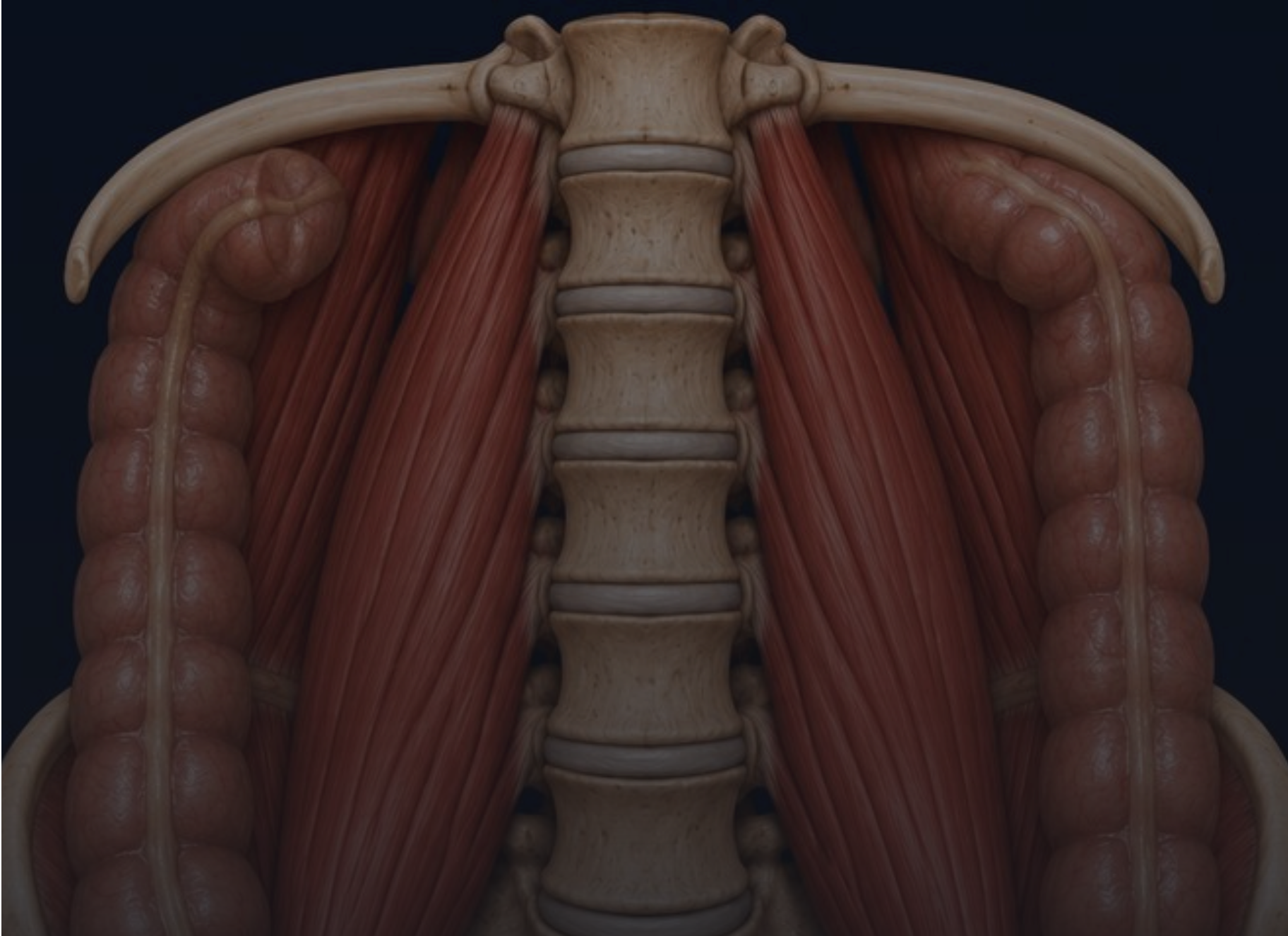


MCET 연쇄사슬 • 서혜부

서혜부 통증을 해결하는 대장 회복방법

대장 → 토드 근막 → 장요근·요방형근 근막 → 장골하복·장골서혜신경 → 서혜부

감별 체크 • 화학적 회복 루틴 • 연쇄 링크

왜 대장인가

대장에서 서혜부까지, 연쇄 링크 하나

1 **대장 (상행결장 · 맹장 / 하행 · S결장)**
수술 유착, 장염, 변비가 반복되면 미끄러짐(호흡에 따른 움직임)과 고유 리듬(본연의 움직임)이 줄고 장력이 남습니다.

↓

2 **토드 근막 (융합근막)**
결장을 배 뒤쪽 벽에 붙여 두는 막. 위로는 간·횡격막 쪽 인대, 바깥으로는 톨트 백선, 뒤로는 신장 앞 근막·장요근 위를 덮습니다.

↓

3 **장요근 · 요방형근 앞 근막**
숨 쉴 때마다(하루 약 2만 번) 대장의 장력이 뒤쪽 근막으로 전달됩니다.

↓

4 **장골하복 · 장골서혜신경**
T12–L1에서 나와 장요근 바깥 모서리 → 요방형근 앞면 → 복횡근·내복사근 사이로 주행하는 신경이 함께 당겨집니다.

↓

5 **서혜부 · 허벅지 안쪽 위 통증**
장요근을 풀어도 앞에서 대장이 당기면 다시 돌아옵니다.

해부학 근거 한 줄

맹장 앞쪽 배벽의 근육층 사이로 장골하복·장골서혜신경이 지나가며, 부어 있는 맹장은 서혜부 증상을 일으킬 수 있다고 기술됩니다.

참고: 『Visceral Osteopathy: The Peritoneal Organs』 18장 맹장 · Trescot 『말초신경 포착증후군』 40장 · 『내장기 도수치료』 1장

감별 체크

같은 서혜부, 다른 출발점

	장요근 장력	고관절	대장 기원
통증 위치	서혜부 • 허벅지 앞안쪽, 허리를 따라 세로로	서혜부 깊은 곳	아랫배~서혜부, 넓고 경계가 흐림
악화 요인	고관절 굴곡에 저항할 때, 굴곡근 신장	체중부하, 회전•쪼그려 앉기	식사 후, 배변 전후, 가스 • 더부룩함
움직임과의 관계	근육 사용 • 신장에 비례	관절 각도에 비례	자세 • 움직임과 무관하게 지속되기도
검사	대퇴삼각 바깥벽 압통, 저항 굴곡 통증, 고관절 신전 제한(토마스 검사)	수동 가동범위 제한(굴곡 • 내회전), **FADIR** • **FABER** 재현	근육 • 관절 검사 음성, 결장 촉진 시 긴장 • 압통, 결장 이완 후 서혜부 재검 시 변화
동반 증상	기침 • 심호흡으로는 잘 악화되지 않음	걸림 • 뻑뻑함	메스꺼움 • 땀 등 자율신경 반응, 배변 습관 변화

판단 포인트

근육 • 관절 검사가 음성인데 **식사 • 배변에 따라 통증이 변한다면,** 출발점을 대장에서 찾아 봅니다.

즉시 의뢰가 필요한 신호

서혜부 혹(탈장), 발열 • 구토 • 오른쪽 아랫배의 심한 통증(충수염), 배뇨 이상 • 혈뇨(비뇨기 질환), 혈변 • 체중 감소, 밤에 깨는 지속 통증 → 의료기관 의뢰. 장골서혜 • 장골하복신경 포착은 충수염으로 오진되기도 합니다(Trescot).

참고: Weir A 외. Doha agreement on groin pain, Br J Sports Med 2015 · Travell & Simons 『통증 유발점의 기전과 치료』 2권 5장 장요근 · Cervero F, Laird JM. Visceral pain, Lancet 1999 · Trescot 『말초신경 포착증후군』 40장

대장의 두 가지 움직임

기계적 움직임과 화학적 움직임

손으로 결장을 풀어도 다시 돌아오는 환자가 있습니다. 대장은 기계적으로만 움직이지 않기 때문입니다.

기계적 움직임

- **본연의 움직임** — 호흡과 별개인 장기 고유 리듬(인스파이어 • 익스파이어, 분당 약 **7~8**회)
- **호흡에 따른 움직임** — 들숨에 횡격막 • 간이 내려가며 대장이 아래 • 앞으로 미끄러지고 날숨에 돌아옴
- 무너뜨리는 것: 수술 유착, 장염, 복부 외상, 굳은 호흡

화학적 움직임

- **연동운동** — 자율신경 • 장 속 화학 환경 • 호르몬의 영향
- **장벽** — 점액층 • 상피세포의 밀착연접 • 면역
- **장내 미생물** — 식이섬유를 발효해 장세포의 에너지(부티르산)를 만듦
- 무너뜨리는 것: 초가공식품 • 과음 • 만성 스트레스 • 섬유 부족 • 변비

기계적 움직임은 **손으로**, 화학적 움직임은 **매일의 식사와 생활**로 회복합니다. 이 자료는 그중 **화학적 움직임**을 회복하는 방법을 정리했습니다.

참고: **Barral** 『**Visceral Manipulation**』 • 『내장기 도수치료』 **1**장(연동에 영향을 주는 신경 • 화학 • 호르몬 요인)

화학적 움직임이 무너지면

장벽에서 일어나는 일



1 **장누수 — 세포 사이 틈이 벌어짐**

상피세포를 잇는 밀착연접이 느슨해지면 소화되지 않은 찌꺼기 • 세균 성분이 장벽 안쪽으로 들어가 염증을 부릅니다.

2 **내벽 염증 · 부종 → 두꺼워짐**

점막과 점막하층이 붓고 단단해지면 결장의 미끄러짐도 함께 줄어듭니다.

3 **가스 팽창 · 산화 스트레스(활성산소) 증가**

장내 환경이 깨지면 발효 가스가 차고 장이 늘어납니다. 장력이 다시 뒤쪽 근막으로 전달됩니다.

장벽을 약하게 만드는 요인 (연구 근거)

- 유화제(카복시메틸셀룰로스 등)가 많은 초가공식품 — 점액층 • 장내 미생물 변화
- 심리적 스트레스 — 스트레스 호르몬(CRH)이 장 투과성을 높임
- 과음 — 장 투과성 증가와 장 유래 염증

참고: **Chassaing B 외. Gastroenterology 2022**(유화제 무작위 대조 급식 연구) · **Vanuytsel T 외. Gut 2014**(스트레스와 장 투과성) · **Bishehsari F 외. Alcohol Res 2017**

화학적 회복 ① 『셀러리 주스』 방법

아침 공복, 셀러리 주스 한 잔

앤서니 윌리엄의 『셀러리 주스』가 제안하는 방법입니다.

1 **신선한 셀러리만 착즙**
물 • 레몬 • 과일을 섞지 않은 셀러리 **100%** 주스. 갈아 마시는 스무디가 아니라 착즙기로 짜서 바로 마십니다.

2 **아침 공복에 약 470mL(16온스)**
처음에는 **120~240mL**로 시작해 늘려 갑니다.

3 **마신 뒤 15~30분 기다렸다가 식사**
아침에 못 마셨다면 식사 **15~30**분 전, 또는 가벼운 간식 뒤 **30~60**분, 든든한 식사 뒤 **2**시간 후에.

만드는 법

- 셀러리 한 단**(**약 **9~12**대**)**을 흐르는 물에 씻어 착즙하면 약 **470mL**
- 잎과 줄기를 함께 착즙하고**,** 짠 즉시 마십니다
- 오래 둔 셀러리보다 **신선한 셀러리**를 사용합니다
- 착즙하면 섬유질이 빠지므로 통채소는 식사에서 따로 챙깁니다

※ 콩팥 질환으로 칼륨을 제한 중이라면 담당의와 상의 후 시작하세요.

참고**: Anthony William** 『셀러리 주스』**(Medical Medium Celery Juice, 2019) · MCET** 마스터클래스 **21**주차 강의

화학적 회복 ② 연구로 확인된 습관

장벽을 다시 단단하게

1. **식이섬유 • 저항성 전분 → 부티르산**
   채소 • 통곡 • 콩 • 식혀 먹는 감자 • 밥. 장내 미생물이 섬유를 발효해 만든 부티르산은 결장 세포의 주 에너지원이며 밀착연접과 점액 생성을 돕습니다.

2. **발효식품을 하루 여러 번**
   김치 • 요거트 • 케피어 • 된장 등. **10**주간 발효식품을 늘린 군에서 장내 미생물 다양성이 늘고 염증 단백질 **19**종이 감소했습니다.

3. **초가공식품 • 유화제 줄이기**
   성분표에 카복시메틸셀룰로스 • 폴리소르베이트 • 카라기난이 있는 가공식품을 줄이고, 직접 조리한 음식을 늘립니다.

4. **술 줄이기 • 스트레스 조절 • 수면**
   과음과 만성 스트레스는 장 투과성을 높입니다. 식사는 천천히, 긴장한 상태로 급하게 먹지 않습니다.

5. **규칙적인 식사 시간과 야식 끊기**
   장이 쉬는 시간을 확보해 다음 날 아침 배변 리듬을 만듭니다.

참고: **Wastyk HC 외. Cell 2021** · **Bach Knudsen KE 외. Nutrients 2018**(식이 부티르산과 장벽) · **Chassaing B 외. Gastroenterology 2022** · **Vanuytsel T 외. Gut 2014**

화학적 회복 ③ 배변 리듬 + 4주 루틴

변비를 푸는 근거 있는 음식

영국영양사협회(BDA) 만성 변비 식이 가이드라인 2025

- **키위 하루 2~3개(4**주 이상**)** — 부작용이 적고 더부룩함 • 복통에도 도움
- **푸룬(말린 자두) 하루 8~10개**
- **미네랄이 풍부한 물** 하루 **0.5~1.5L**
- **차전자피** 보충제**,** 일부 **유산균, 산화마그네슘(**콩팥 질환이 있으면 상의**)**
- 호밀빵은 배변 횟수를 늘리지만 더부룩함이 생길 수 있어 선택적으로

시간	매일 루틴 (4주)
기상 직후	물 한 잔 → 셀러리 주스**(**책 방식**)** → **15~30**분 뒤 아침
아침 · 점심	통채소 • 통곡 • 콩 **+** 발효식품 **1**가지**,** 키위 **2**개
오후	미네랄 워터로 수분 보충**, 10~20**분 걷기
저녁	가볍게**,** 취침 **3**시간 전 식사 마무리 • 야식 • 술 줄이기
매일 기록	배변 횟수 • 모양**,** 더부룩함**, 서혜부 통증 0~10점**

4주 기록에서 **배변 • 더부룩함이 좋아질 때 서혜부 점수도 함께 내려간다면,** 그 서혜부의 출발점은 대장이었던 겁니다**.**

참고**: Dimidi E 외. British Dietetic Association guidelines for the dietary management of chronic constipation in adults, J Hum Nutr Diet · Neurogastroenterol Motil 2025**

그럼 기계적 움직임은?

손으로 되살리는 대장의 움직임



화학적 움직임은 식사와 생활로,
기계적 움직임은 치료사의 손으로.

유착으로 붙잡힌 결장을 풀고, 호흡에 따른 미끄러짐과 본연의 리듬(인스파이어 • 익스파이어)을 되살리는 일은 촉진과 손기술이 필요합니다. 토드 근막 • 간결장 인대 • 횡격결장 인대를 따라 대장을 평가하고 이완하는 **내장기 치료,** 그리고 배출과 식단을 함께 설계하는 방법은 **MCET** 마스터클래스 내장기 파트에서 직접 배웁니다.

더 깊은 원인은 **MCET 마스터클래스**에서 배웁니다.

MCET MASTER CLASS



MCET 학회장

김지석

- 물리치료사
- 근골격계 연쇄사슬 치료학회(**MCET**) 학회장
- 대한물리치료사협회 보수교육 강사
- 타임투리햅 대표

  수원 본점 • 마곡점(**1**월 오픈) • 범계점(**3**월 오픈)

  프랜차이즈 진행 중

아픈 곳이 아니라 원인을 찾는 치료사

목이 아파도 목의 문제인지부터 평가합니다. 왼쪽 발목이 오른쪽 어깨 통증의 원인일 수 있습니다. 근골격계 연쇄사슬로 통증의 출발점을 찾아가는 과정입니다.

움직임 • 관절

관절과 근육의 연쇄, 평가와 재검

척추 • 골반

골반 • 천골 • 척추 정렬과 기능

발 • 보행

보행 분석과 발에서 시작되는 연쇄

내장기

기계적 • 화학적 움직임, 대장 • 간 • 횡격막

호흡 • 자율신경

횡격막과 복압, 내장 기능

심리

애니어그램 기반 환자 이해와 소통

2027 MCET 마스터클래스 3기 • **3**월 개강 • 총 **31**강(온라인 **23** • 오프라인 실습 **8**) • 과정 수료 후 **MCET** 전문자격평가

문의 • 일정**: www.mcet.co.kr** • 인스타그램 **@mcet_korea DM**