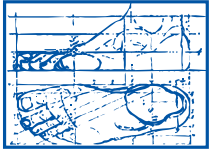


# korean resources



**ALEXANDRIA  
PODIATRY  
ASSOCIATES**

**Dr. Joonhyun Yoon**  
703-379-0700 (office)

## 평발 (Pes Planus)

### 평발 (편평족)은 무엇인가?

사람의 발은 아주 복잡한 구조물로서 대략 약 26개의 뼈와 수많은 인대, 근육, 건 등으로 구성되어 있다. 개개인의 발은 각각 다른 특징을 갖고 있는 반면 공통된 구조를 갖고 있다. 평발이란 체중을 부과하고 설 경우 발바닥의 아치가 비정상적으로 낮아지는 발로 주위에서 아주 흔히 볼 수 있다. 발바닥 모양을 잉크로 찍어보면 중간 부위가 과도하게 넓어진 것을 볼 수가 있고 심한 경우에는 뒤꿈치를 뒤에서 보면 바깥쪽으로 기울어지고 전족부도 바깥쪽으로 휘고 발의 안쪽이 튀어나온 것을 느낄 수 있다.

### 원인은 무엇인가?

평발의 원인은 뼈 자체의 정렬 이상이거나 인대의 과도한 유연성, 근육의 불균형, 건의 손상 등 여러 원인이 단독 혹은 복합되어서 발생한다. 이것은 태어날 때부터 발생하는 경우가 있는데 이러한 경우 교정 기브스나 수술을 필요로 할 정도로 심할 수도 있지만 대부분의 경우 나이를 먹어감에 따라 발생하는 경우가 많다. 증상은 나타날 경우도 있고 전혀 없을 수도 있다. 대개 가족력이 있지만 꼭 그렇다고 말하기도 어렵다. 그외에도 무릎 통증, 스트레스 골절, 아킬레스 건염, 굳은살 등을 유발한다.

### 무엇이 문제인가?

평발은 발, 발목, 무릎, 다리, 골반, 그리고 척추 등의 정렬 상태에 변화를 일으킬 수 있다. 이러한 발은 불안정하기 때문에 관절에 과도하고 비정상적인 운동을 유발하며 쉽게 피로하고 손상을 일으킨다. 장기적으로는 관절염, 무지 외반증, 뒤꿈치 통증, 지간 신경종 및 여러 발 기형과 통증을 일으킬 수 있다. 또한 발의 불안정성을 보상하기 위해 전방 경골근이 지나치게 많은 일을 함으로써 정강이 앞부분에 통증을 유발하는 골막염(shin splint)의 원인이 되기도 한다. 그외에도 무릎 통증, 스트레스 골절, 아킬레스 건염, 굳은살 등을 유발한다.

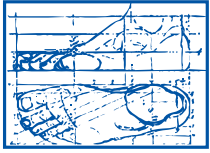
### 치료에는 어떤 것들이 있는가?

이러한 평발은 복합적인 발 기형으로서 족부 전문 의사의 정확한 진찰하에 기능성 족부 보조기 처방이 필요하다. 가장 간단한 방법으로 기능성 특수 깔창이 있으며 정도에 따라 여러 다양한 종류가 있다. 이것은 불안정한 발을 지지하고 관절, 인대, 그리고 근육에 가해지는 스트레스를 감소시킴으로써 당신의 발이 효율적으로 편안히 활동할 수 있도록 도와준다. 그러나 정도가 심한 기형이거나 특수한 몇몇 경우에 있어서는 수술을 필요로 하기도 한다.

### 무엇이 발의 통증을 유발하나?

모든 발은 다 동일하게 만들어진 것은 아니다. 어떤 발은 혹사를 시켜도 불평을 안하지만 대부분의 발은 유감스럽게도 그렇지 않다. 어떤 사람들은 편한 신발을 신고도 조금만 걸어도 발의 통증을 호소한다. 잘못된 신발이 발의 통증을 일으키는 것은 분명하지만 발 자체의 문제일 수도 있다는 것을 알아야 한다. 사람의 발은 대략 26 뼈와 다수의 관절, 인대, 근육, 그리고 건을 포함한 아주 복잡하고 정교한

# korean resources



**ALEXANDRIA  
PODIATRY  
ASSOCIATES**

**Dr. Joonhyun Yoon**

**703-379-0700 (office)**

## 평발 (Pes Planus)

구조물이다. 그런데 이것이 항상 체중을 부하하고 보행을 하는데 이상적으로 만들어지지만은 아니하다는데 문제가 있다. 우리 모두의 발은 각각 다른 특징을 가지고 있고 또한 다른 요구를 한다. 사람은 대략 하루에 5000 보 가량을 걷고 평생 50,000 마일 가량을 걷는다. 우리가 어떤 신을 신고, 어떤 활동을 하느냐 하는 생활양식이 우리들의 발 문제에 영향을 줄 수 있다. 젊은 발은 회복력이 좋아 자그마한 손상은 곧 거뜬히 나올 수 있다. 그러나 나이가 들수록 회복력은 더디어지는 반면 크고 작은 손상이 누적된다. 그런 까닭에 사람이 나이를 먹음에 따라 발이 점점 더 불편해 지는 것이다.

### 발로 건강을 알 수 있는가?

발의 문제가 당신의 건강에 영향을 미칠 수 있지만 거꾸로 전신적인 건강이 당신의 발에 영향을 미칠 수 있다. 예를 들면 당뇨병, 관절염, 좋지 않은 혈액 순환, 중풍, 그리고 골다공증 등은 발에 문제를 일으키기 때문에 발을 진찰할 때 당신의 질환을 처음 발견할 수도 있다. 비만은 여러 성인병을 유발하는 것으로 알려졌지만 발에도 문제를 일으킨다는 것을 아는 사람은 그리 많지 않다. 뒤통치 통증과 발아치가 무너지는 평발 등 몇몇 형태의 발질환은 과도한 체중을 가진 사람에게서 비교적 흔히 발생한다.