

# 평발

## 1) 개요

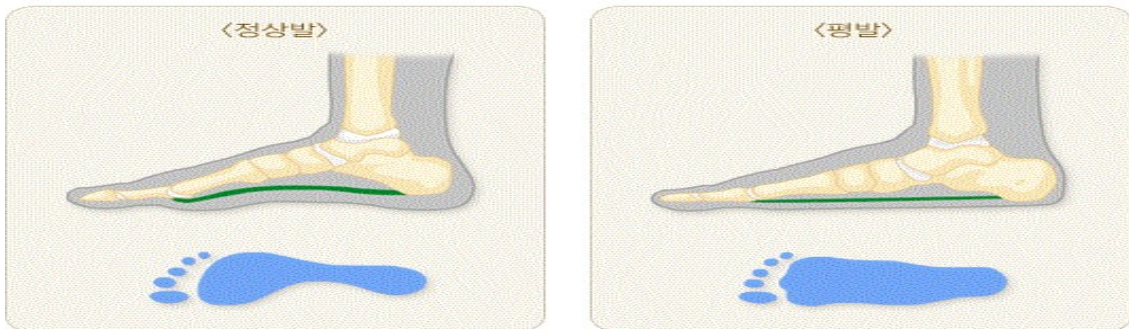
평발은 가장 흔한 발의 변형으로, 어떤 질환을 가리키는 것이 아니라 발의 모양을 묘사한 용어입니다.

평발의 증상은 전혀 없을 수도 있고, 보행 장애를 유발하는 관절 굽음이나 발의 심한 변형까지 다양하게 나타날 수 있습니다.

증상이 없는 환자는 대부분 치료가 필요 없으나, 발을 자주 빠거나 발의 심한 변형으로 인해 보행장애 혹은 피부변형 등이 있는 경우 적극적인 치료가 필요합니다.

## 2) 정의

평발이란 발바닥의 안쪽 아치가 비정상적으로 낮아지거나 소실되는 변형입니다.



발바닥의 안쪽 아치(arch)가 비정상적으로 낮아지거나 소실되는 변형  
arch : 활모양 구조의 것.  
(발바닥의) 장심(掌心)



### 3) 종류

#### 1. 유연성 편평족

유연성 편평족은 체중부하를 하였을 때 족저부가 편평해지고, 체중 부하를 하지 않았을 때 아치가 나타나는 경우로 정의합니다.

소아에서 확인되는 평발의 대부분이 유연성 편평족에 해당하게 됩니다.

#### 2. 강직성 편평족

강직성 편평족은 체중부하와 관계없이 족저부가 편평하며, 아치가 소실된 상태가 유지됩니다.



### 4) 원인

평발의 대부분이 원인 불명이나, 다음과 같은 여러 가지 원인에 의해 발생하기도 합니다.

- ① 외상후(종골 골절, 발목 관절의 골절 등의 후유증)
- ② 류마티스 관절염
- ③ 후 경골근 건의 기능 상실
- ④ 아킬레스건의 긴장
- ⑤ 소아마비나 뇌성마비와 같은 신경 근육성 질환
- ⑥ 당뇨와 같은 신경병성 질환
- ⑦ 거골 하 관절의 기능 장애
- ⑧ 부 중상골, 족근 골 결합

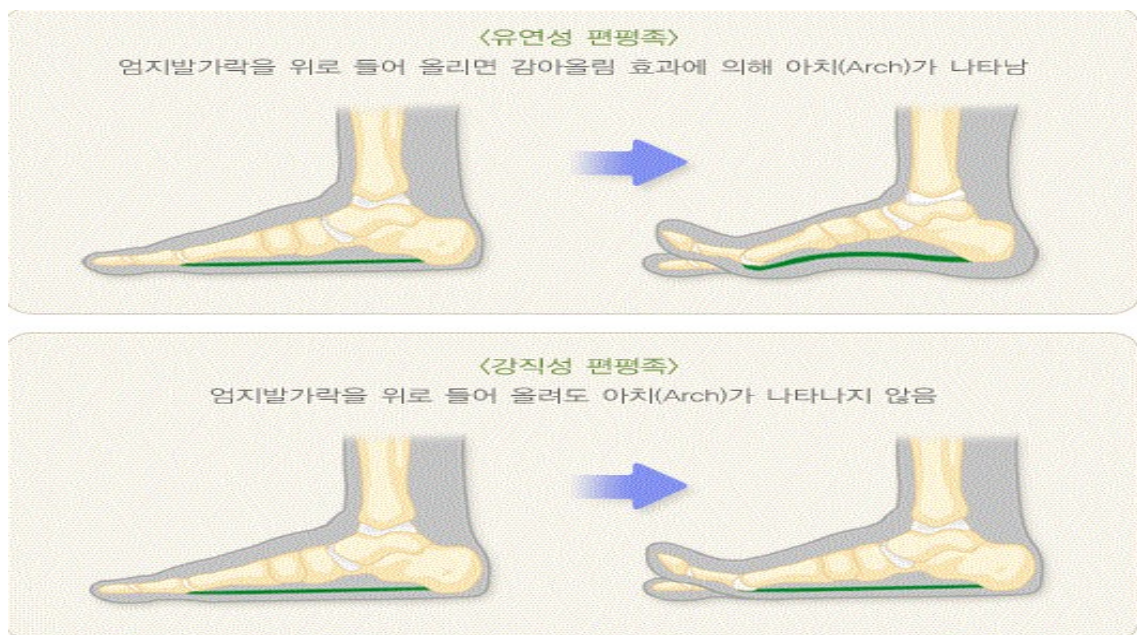
5) 진단

1. 병력 및 신체검진

- 유연성 vs 강직성 편평족

발이 쉽게 피로하거나 통증이 있는지 확인합니다.

체중 부하 시 편평족이 있을 때, 엄지 발가락을 위로 들어올려서 아치가 나타나면 유연성이고, 나타나지 않으면 강직성이라고 합니다.



## 6) 치료

대부분의 소아의 유연성 평발은 치료가 필요없습니다.

편한 신발을 신도록 해주는 것으로 충분하며 보조기나 특수 신발이 필요한 경우는 극히 드뭅니다.

체중이 과도하고 평발 변형이 심하여 발 안쪽에 굳은 살이 생기고 피부가 벗겨질 정도로 심한 경우이거나 족근 골 결합 등에 의해 발을 자주 빼는 특별한 경우에 한하여 보조기나 특수 신발이 도움이 됩니다.

### ● 보전적 치료

증상이 있을 경우 아치 지지대 깔창을 신발 내에 착용할 수 있습니다.

아킬레스 건이 단축되어 있는 경우에는 스트레칭이 필요하며 효과가 입증된 것은 아니지만, 발가락 끝으로 걷게 하거나 발가락 올리기 운동을 반복시켜 후 경골근을 강화시키는 운동도 시행해 볼 수 있습니다.



● 수술적 치료

사춘기 이후까지 변형은 그대로 남아있지만 통증이 가벼운 경우에는 치료의 대상이 되지 않습니다.

수술 방법으로는 변형 교정을 위해서 발 안쪽의 건을 단축시키는 방법, 발뒤꿈치 뼈를 늘이는 방법, 발목 뼈와 발뒤꿈치 뼈 사이에 삽입물을 넣거나 관절을 고정하는 방법 등이 고안되어 있으며, 기타 강직성 평발과 관련된 원인 질환에 대한 수술적 치료가 시행됩니다.

어떤 치료든 항상 꾸준히  
행한다면 더 건강한 모습으로 변화가  
될 것입니다.

과천시민회관 헬스장



자료출처: 1. 국가건강정보포털  
2. 과천시민회관헬스장