

# 발의 Inversion 과 Eversion의 이상 치료

신광성<sup>1</sup> · 신성윤<sup>2</sup>

<sup>1</sup>원광대학교 · <sup>2</sup>군산대학교

## Therapy for Abnormality of Inversion and Eversion in Foot

Kwang-Seong Shin<sup>1</sup> · Seong-Yoon Shin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Wonkwonag University · <sup>2</sup>Kunsan National University

E-mail : waver0920@wku.ac.kr/s3397220@kunsan.ac.kr

### 요 약

발의 안쪽 번짐과 가쪽 번짐이란 발목을 90°의 중립자세가 되게 하고 발의 안쪽면과 바깥쪽면으로 각각 구부리는 것을 말한다. 발의 안쪽 번짐의 각도는 20~35°가 극히 정상이고, 발목의 가쪽 번짐의 각도는 10~20°가 극히 정상이다. 발의 안쪽 번짐과 가쪽 번짐의 각이 정상적인 수치에 미달되거나 아픈 고통을 동반하면 문제가 있는 것이다.

### ABSTRACT

Inversion and Eversion of the foot means that the ankle is in a 90 ° neutral position and bends to the inside and outside of the foot, respectively. The angle of the inversion of the foot is extremely normal from 20 to 35 degrees, and the angle of the ankle is 10 to 20 degrees. If the angle of foot Inversion and Eversion are below normal values or accompanied by sore pain, there is a problem.

### 키워드

Inversion, Eversion, Pain, Normal

## I. 서 론

발에 대한 사전적인 의미로 반듯이 서 있거나 걸음을 걸을 때 몸을 지탱해주는 신체기관이다[1]. 이처럼 발은 바닥에 밀착하는 편평한 판처럼 생겼고, 중심을 잡거나 이동과 관련된 매우 중요한 역할을 수행한다. 발은 앞발(forefoot), 중간발(midfoot), 그리고 뒤발(hindfoot)로 나눌 수 있다.

논문 [2]에서는 사례보고의 연구로서 치료적 운동이 앞 발목 충돌 증후군 환자의 통증, 관절가동범위, 근력 및 균형능력에 미치는 영향에 대하여 작성한 논문이다.

## II. 안쪽 번짐

발의 안쪽번짐(inversion)이란 발목을 90° 똑바로 중립자세를 만들고 발을 안쪽면으로 구부리는

것을 말한다. 이때 정상적인 각도는 20°에서 35°사이이며, 이 각도에 미치지 못하거나 고통을 동반하면 발에 문제가 생긴 것이다. 발의 안쪽 번짐에 대한 내용은 그림 1과 같다.



Fig. 1. 발의 안쪽 번짐

### III. 가쪽 번짐

발의 가쪽 번짐(eversion)이란 발목을 90°반 듯이 중립자세가 되게 만들고 발을 바깥쪽면으로 구부리는 것이다. 이때 정상적인 각도는 10°에서 20° 사이이다. 이때 정상적인 각에 미치지 못하거나 고통을 동반하면 발에 문제가 생긴 것이다. 발의 가쪽 번짐에 대한 내용은 그림 2와 같다.



Fig. 2. 발의 가쪽 번짐

### IV. 결 론

본 논문에서는 발의 안쪽 번짐과 가쪽 번짐에 대하여 알아보았다. 발에 이상이 있는 환자를 찾아내어 치료법 또한 제시하였다.

### References

- [1] <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=938840&mobile&cid=51006&categoryId=51006>
- [2] Sang-Ho Park, Ah-Ram Kim, Kyung-Tae Yoo, Ho-Seong Lee, "Effects of Therapeutic Exercise on Pain, Range of Motion, Strength and Balance Ability in a Patient with Anterior Ankle Impingement: A Case Study", *J Korean Soc Phys Med*, Vol. 11, No. 4, pp. 93-103, 2016

### IV. 실 험

본 논문에서의 실험은 50대 일반인 20명을 대상으로 수행하였다. 그리하여 표 1과 같은 결과를 얻었다.

표. 1 실험결과

구분	치료전	치료후
안쪽번짐 이상	5	2
가쪽번짐 이상	5	2
양쪽 모두 이상	3	1