



# 경락, 경혈점 및 한방간호연구

석소현

경희대학교 간호과학대학, 교수

## Meridians, Acupressure Points, and Korean Traditional (Hanbang) Nursing Research

Sok, Sohyune

Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University, Seoul, Republic of Korea

Traditional Korean medicine and traditional Korean (Hanbang) nursing are very similar disciplines in terms of philosophy, values, and identity. Traditional Korean medicine views that harmonious and balanced human body and mental state can be formed through the flow of Qi and blood using meridians and acupressure points. This view can be applied to research, practice, theory, and education in Hanbang nursing. The meridian is a pathway through which Qi and blood, the energy necessary for life activities, pass through. Acupressure points are important meridians where physical, mental, and psychological health conditions appear as a response. Pressing and stimulating acupressure points to facilitate and communicate the flow of qi and blood in the meridians can create positive effects and enable the treatment of various symptoms and syndromes of our bodies. Hanbang nursing, which is also based on the use of meridians, may be used to control various symptoms and syndromes and prevent and treat diseases. Currently, Hanbang nursing are growing along with the professionalism of Hanbang nursing practice, vitalization of Hanbang nursing research, and the development of Hanbang nursing education and theory. The growth of Hanbang nursing requires active participation of nursing scholars and efforts to converge beyond the walls of medicine and nursing.

**Key Words:** Meridians, Acupressure, Traditional Korean (Hanbang) nursing

### 서론

간호학은 인간 건강, 환경, 간호로 구성된 메타패러다임으로 그 학문의 철학, 가치관, 정체성, 존립근거 및 방향성을 제시하고 있다. 간호학에서의 인간은 정신적·영적·사회문화적 존재로서 전인적인 존재로 이해하고 있으며 인간을 부분들의 합이 아닌 통합된 전체로서 환경과 밀접한 관계를 가지고 있다고 보고 있다[1,2]. 한의학도 인간을 전인적으로 통합적으로 보며 자연의 일부분, 우주의 한 부분으로 소유주로 보고 전인적인 인간, 통합적인 인간의 건강상태는 균형과 조화를 이루는 중용의 상태를

강조하고 있다[3,4]. 이와 같이 간호학의 인간관은 총체적인 균형의 조화를 중요시하는 한의학의 견해와 같다고 볼 수 있다. 간호학의 건강은 단지 질병이 없는 상태가 아니라 인간의 정신적·영적·사회문화적 모든 영역에서 최적의 상태를 유지하는 것을 말한다[5]. 즉, 장애가 있는 개인 인간도 그 제한된 상황에서 최적의 상태를 유지한다면 이는 건강한 상태라고 볼 수 있다. 건강에 대한 사고를 정체되지 않는 역동적인 개념으로 보고 건강을 균형과 조화의 개념으로 보고 있는 간호학에서의 건강관은 한의학에서 강조하는 건강관의 중심개념인 균형과 조화, 중용과 매우 유사함을 볼 수 있다[4]. 간호학에서의 환경은 인간을 둘러싸고

**주요어:** 경락, 경혈점, 지압, 한방간호

Corresponding author: Sok, Sohyune (<https://orcid.org/0000-0001-7547-0224>)

Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University, 26 Kyungheedaero, Dongdaemungu, Seoul 02447, Republic of Korea

Tel: +82-2-961-9144 Fax: +82-2-961-9398 E-mail: 5977sok@khu.ac.kr

Received 8 March 2023 Revised 10 April 2023 Accepted 10 April 2023



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution NoDerivs License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>) If the original work is properly cited and retained without any modification or reproduction, it can be used and re-distributed in any format and medium.

있는 물리적, 사회문화적 유·무형적 존재를 말한다. 이 환경은 우주, 자연환경을 비롯한 인간에게 영향을 미칠 수 있는 모든 내외적 자극의 원천이라고 볼 수 있다. 인간을 둘러싸고 밀접한 관계를 가지고 있는 환경은 인간의 존립과 건강에 지속적인 영향을 미치고 있다. 대부분의 간호이론에서는 인간을 생리, 심리사회적 및 문화적으로 통합된 하나의 유기체적 존재이며, 계속적으로 환경과 상호작용한다는 가정을 제시하고 있다[4-6]. 한의학의 자연과 인간 합일사상은 자연의 이치와 리듬을 따라 순응·조화(順應·調和)할 때 인간은 건강을 유지할 수 있다고 보는 관점과 같다. 그리고 간호는 주요한 개념 중에 하나로서 인간의 질병으로부터의 예방과 건강증진을 강조하고 있다. 한의학에서의 양생의 의미는 몸과 마음을 편안히 하여 질병에 걸리지 않게 노력하는 것으로 자연법칙에 부합하여 자기 생명을 보양하고 질병 예방함으로써 장수하는 생활 속의 건강개념을 말하는 예방한의학으로, 매우 중요한 한의학의 가치관, 철학 및 관점이다. 이러한 양생의 개념은 간호학의 간호관과 관련이 매우 높고, 질병치료의 개념에 초점을 맞추는 간호보다는 보건의식수준의 향상과 일상생활 속에서의 건강을 중요시하는 건강관리의 개념에 초점을 맞추는 간호관과 맥을 같이 한다. 간호학과 한의학에서의 간호 및 치료 개념이 현대사회에서 각종 성인병·노인질환 등 만성질환이 늘어나는 보건의료환경 속에서 치료의 개념보다는 관리의 개념이 보다 중요시 되는 추세와 매우 밀접하게 연동되고 있다 [3,5,7]. 이와 같이 4가지의 메타패러다임 관점에서 볼 때 간호학은 한의학과 유사한 특성을 가지고 있다고 할 수 있다.

한의학에서의 경혈학은 한의학의 기초이론 중 하나로서 경락계통의 생리기능, 병리변화 및 장부, 기혈진액의 상호관계를 연구하는 학문으로서 [1,2,4,5,8], 한의학에서 매우 중요한 이론이다. 경락과 경혈점을 통한 기와 혈의 원활한 흐름과 소통은 우리 몸과 정신의 중용상태를 증진시켜 건강한 신체와 정신을 만들어 준다. 한의학에서의 경락과 경혈점은 우리 신체에서 발생할 수 있는 다양한 증상과 증후군을 조절해주는 매우 중요한 건강조절기전이라고 볼 수 있다. 이러한 경락과 경혈점을 활용한 한방간호의 적용은 한방간호의 중요한 역할 정립에 크게 이바지할 것이다.

## 본 론

경락은 경맥과 락(낙)맥으로 구성되어, 인체의 표면을 덮고 있는 질서정연하게 얽혀진 그물망과 같은 연결선으로 생명활동에 필요한 에너지인 전신의 기혈(氣血)이 순행하는 통로이다[4,5]. 이러한 통로인 경락 위에 신체적 다양한 활동이 반응으로 나타

나는 중요한 지점이 경혈점이다. 경락과 경혈점은 오장장부를 연결하고, 상하내외를 소통시키는 통로로 생명현상을 영위시키는 기혈을 전신으로 나르는 수송체계이고 침자극과 지압이 전도되는 길이며, 오장육부의 이상 현상이 발현되는 길이고 지점이다[3,7,8].

최근 10여년 동안의 국내 경락 및 경혈점 연구를 살펴보면, 경락, 경혈점에 대한 몇몇 종설연구를 제외하고 경락과 경혈점을 이용한 중재법을 적용하여 긍정적인 효과를 검증하는 실험연구가 대부분이었다[9-65]. 간호학 분야의 연구[9-42]와 비간호학 및 기타근접 학문분야의 연구[43-64]를 비교해보면, 간호학 분야의 연구의 중재방법은 경락, 경혈점에 손가락이나 씨앗, 미네랄 재료 등을 올려놓고 누르는 방법으로 주로 사용하였으며, 마사지 방법은 간호학 분야 연구와 비간호학 및 기타근접 학문분야 모두에서 서로 사용하고 있었다. 그러나 비간호학 및 기타근접 학문 분야에서의 연구는 전지, 자기장, 충격파, 카이로프랙틱, 컬러에너지 및 여러 프로그램 안에 일부 방법으로 적용하고 있다. 적용대상자는 상호 대동소이하게 대상자를 선정하고 적용하고 있다. 간호학 분야의 연구에서는 환자, 특히 암환자, 수술환자, 검사 이용 대상자에게 많이 적용하였으며 학령기 아동부터 청소년, 임신부를 포함한 중년여성, 노인에 이르기까지 폭넓게 적용하고 있다. 또한 간호사를 대상으로 중재법을 적용한 연구도 다수 있었다. 이에 비교해서 비간호학 및 기타근접 학문분야의 연구는 근골격계관련 환자, 뇌장애 관련 환자 및 청소년, 성인초기, 임신부를 포함한 중년여성에게 중재법을 적용하고 있다. 중재법에 대한 효과를 나타내는 결과변수로는 대부분 통증, 피로감, 수면상태, 불안, 우울, 스트레스, 구토(오심), 식욕부진, 근골격계 증상 등으로, 신체계통별 증상, 증후군의 호전, 감소, 향상에 대한 긍정적인 결과를 보여주고 있다. 특히 통증, 불편감, 피로감, 오심 및 구토와 같은 증상, 증후군은 간호학 또는 비간호학 분야 구분없이 모두에서 대부분 많이 사용하고 있었다. 비간호학 및 기타근접 학문분야의 연구에서는 관절 가동 범위와 근 활성화, 악력, 기능 장애, 관절의 유연성, 근력, 기능장애와 같이 근골격계 관련 변수들을 많이 사용하고 있어서 간호학 분야의 연구에서의 결과 변수 선정과 다소 상이하였다(표 1).

이와 같이 선행연구 결과를 살펴보면, 대부분 경락과 경혈점을 자극하여 해당되는 증상과 증후군을 조절하고 긍정적인 효과를 보는 실험연구가 많았다. 이러한 국내 경락, 경혈점 연구는 학문적, 실무적으로 고무적인 학술적 연구 경향이라고 볼 수 있다. 앞으로 경락 및 경혈점을 이용한 실험연구의 한방간호연구가 지속적으로 활발하게 이루어져야 할 것이다.

경락, 경혈점 한방간호연구의 제한점을 살펴보면, 인간을 대상

**Table 1.** 최근 10여 년 동안의 국내 경락 및 경혈점 연구

영역 분야	간호학 분야 연구	비간호학 분야 연구 (기타 근접 학문분야)
중재법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 경락지압요법(해당 경혈점 명칭사용)</li> <li>- 이압요법(귀 지압)</li> <li>- 자가 경혈지압</li> <li>- 백개자 또는 씨앗 경혈지압</li> <li>- 복부마사지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자장요법, 은침전기자극, 고주파 경혈 자극, 체외충격파 치료, 침치료</li> <li>- 자가운동요법, 12주간의 경락 및 경혈점 자극운동</li> <li>- 자가 경혈 스포츠마사지, 경혈 두피마사지</li> <li>- 경혈지압과 카이로프랙틱 치료</li> <li>- 경혈지압중심 산후관리 프로그램, 컬러에너지를 이용한 배꼽경혈 요법</li> </ul>
적용대상자	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 암환자(폐암, 유방암, 갑상선암), 수술환자(노인, 성인), 환자(혈액투석, 긴장성 두통, 구안와사), 위(대장)내시경 대상자(성인)</li> <li>- 학령기 아동, 여성 청소년(여고생)</li> <li>- 중년여성, 임산부, 수유모</li> <li>- 노인(시설, 재가)</li> <li>- 간호사(중환자실, 교대근무, 수술실) 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 환자(유착성 관절낭염, 내시경적 부비동 수술, 동결건, 상완골 외측상과염, 근골격계질환)</li> <li>- 뇌졸중 환자, 뇌병변 장애인</li> <li>- 여고생, 대학생, 중년여성 임산부 등</li> </ul>
결과변수	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 통증(두통, 복통, 요통, 근육통, 다리 통증, 골반통, 산통, 자궁통증, 불편감), 피로감</li> <li>- 월경곤란증, 안구건조증</li> <li>- 구토(오심), 식욕부진, 장운동, 변비</li> <li>- 소양증, 자각증상</li> <li>- 혈압, 동맥 혈류속도 향상, 안면마비 회복도, 말초신경병증, 면역 반응</li> <li>- 수면의 질(불면), 삶의 질(건강관련), 자기효능감</li> <li>- 우울, 불안, 스트레스, 자살시도행위</li> <li>- 인지적 장애, 치매 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 통증(월경, 요통, 어깨, 삼킴기능, 피로: 눈), 압력통증역치</li> <li>- 수술 후 오심과 구토, 신체조성, 부종, 복부비만</li> <li>- 혈압과 심박수 변화, 자율신경계와 스트레스</li> <li>- 수업집중력, 스트레스</li> <li>- 관절 가동 범위와 근 활성도, 악력 기능 장애, 관절의 유연성, 근력, 기능장애 등</li> </ul>

으로 하는 연구는 조사연구이든 실험연구이든지 연구의 제한점이 있을 수밖에 없을 것이다. 한의학 연구에서 특히 경락과 경혈점의 실험 연구에서는 실험, 대조군과 함께 위실험군(sham/placebo group)을 이용한 연구를 추천한다. 위실험군을 사용한 연구설계는 과학적 객관성을 증가시키고 효과를 검증하는데 보다 정확하므로 필요하다. 그러나 선행연구의 대부분이 위실험군이 없거나 있어도 그 효과를 증명하지 못하고 있다. 이러한 점은 경락, 경혈점 연구의 제한점이라고 볼 수 있다. 그러나 한의학이 경험과학에 근거를 두고 있기 때문에 긴 기간 동안의 경험과 체험은 과학적 객관성의 증명을 뛰어넘는 근거가 될 수 있을 것이다. 추후 연구는 간호실무 현장에서 주요 증상 및 증후군 클러스터 유형별로 해당되는 경락 및 경혈점을 분류하여 그 경혈점에 대한 자극, 지압요법의 효과를 검증하고 분석하는 연구가 필요하다. 최근 10년 동안 이루어진 경혈지압요법의 증상, 증후군 감소 및 조절에 대한 실험적 검증 결과를 체계적이고 분석적으로 분류하여 이를 근거로 경혈간호학의 지식체로, 이론으로 정립하고 확장시킬 수 있을 것이다. 이는 증상, 증후군 관리를 위한 한방간호이론의 중요한 근거연구가 될 것이다.

**결론**

최근 10여 년 동안의 국내 경락 및 경혈점 연구는 경락, 경혈점

을 자극하여 증상과 증후군을 조절하고 향상시키는 실험연구가 대부분이었다. 이러한 연구경향은 한방간호연구에서 매우 고무적이고 발전적이며 지속가능하게 유지되어야 할 것이다. 추후 연구에서는 위실험군을 설정한 보다 과학적인 실험연구의 시도와 더불어 경혈지압요법의 증상, 증후군 감소 및 조절 향상에 대한 실험적 검증 결과를 체계적으로 분류 및 분석하는 연구가 지속적으로 필요하다.

경락, 경혈점에 근거한 한방간호는 지금 발생하고 있는 신체의 다양한 증상, 증후군을 조절 및 치료할 뿐만 아니라 질병으로 발생하지 않도록 미리 예방하고 건강을 유지 증진시켜 준다. 이러한 한방간호는 한방간호실무의 전문성을 발전시키고 이를 근거로 한방간호의 연구가 활성화될 것이며 이는 한방간호교육과 이론 발전으로 수레바퀴와 같이 함께 연동될 것이다. 한방간호발전을 위한 간호학자들의 적극적인 참여와 전공의 담을 넘어 융합할 수 있는 용기가 필요하다.

**ORCID**

Sok, Sohyune

<https://orcid.org/0000-0001-7547-0224>

**REFERENCES**

1. Cho YM, Ryu MH, Jeoung DH, Sok SH. Effects of oriental nursing intervention program for health promotion of the elderly in the

- community. The Journal of the Korea Contents Association. 2020;20(2):394-404. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.02.394>
2. Gu MK, Sok SR. Predictors of Yangsaeng (health management) among Korean middle-aged adults. *Holistic Nursing Practice*. 2018;32:210-16. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000276>
  3. Park BJ, Kwan GH, Kim PH, No SJ, Park JS, Cha NH, et al. *Oriental nursing*. Seoul: Medicine Seo Won Press; 2016. pp.23-46.
  4. Shin HS, Sok SR, Yoo JH, Im YJ, Jang MH, Jang AK, et al. *Understanding and practice in oriental nursing*; Kyung Hee University, College of Nursing Science. Seoul; Su Moon Sa Press; 2018. pp.10-153.
  5. Sok S, Kim S, Shin E, Kim M, Cho Y. Effects of multicomponent oriental integrative intervention on cognitive function, health status, life satisfaction, and Yangsaeng of community-dwelling elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912113>
  6. Gu MK. A conceptual analysis of Korean elders' Yangseng in nursing. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2019;30:1-10. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2019.30.1.1>
  7. Department of preventive medicine, national college of oriental medicine. *Yangseng medicine (oriental preventive medicine)*. Seoul: Gechuk Munwhasa; 2016. pp.34-186.
  8. Kim JS, Sok SR. A study on Yangsaeng (health management) of Korean older adults by 4 constitution types. *Holistic Nursing Practice*. 2012;26:317-25. <https://doi.org/10.1097/HNP.0b013e31826ed0ff>
  9. Kim MY, Kang EH, Byun EK. Effects of meridian acupressure on constipation in the institutionalized elderly. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*. 2014;17(1):48-55.
  10. Kim MK, Yoon HM, Jung HM. The Effects of self-acupressure on the visual health of college students. *Journal of Korean Acupuncture and Moxibustion Medicine Society*. 2012;29(5):239.
  11. Ju IY. Effects of Kyunghyul acupressure massage to release pain from patients with lumbago. *International Journal of Integrative and Alternative Medicine*. 2010;6(2):55-64.
  12. Kang MA, Kim YK. Effects of acupressure on pruritus and sleep in patients on hemodialysis. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2017;24(1):9-17.
  13. Yoon YS, Park KO, Kang MS, Ju YH. Effect of abdominal massage and meridian acupressure on constipation in long-term care residents. *Global Health and Nursing*. 2014;4(1):1-10.
  14. Kang MA, Kim YK, Shin JS, Yeo HN. Effects of Semen sinapsis albae acupressure on fatigue and sleep related chemotherapy in patients with breast cancer. *Journal of Korean Clinical Nursing Research*. 2015; 21(2):180-7.
  15. Lee JS. The Effect of acupressure massage on the change of digital infrared thermologic imaging, facial paralysis status, subjective symptoms, and depression in Bell's palsy patients. [Master's thesis]. Gyeongnam: Dongshin University; 2010. pp.9-77.
  16. Kim SY. The effect of self-acupressure on chemotherapy induced peripheral neuropathy and quality of life in breast cancer patients. [Master's thesis]. Gyeongbuk: Keimyung University; 2021. pp.5-52.
  17. Roh MY. Effects of acu-meridian massage on stress and immune responses in ICU nurses. [Master's thesis]. Gyeongnam: Kosin University; 2013. pp.12-48.
  18. Joo JM. The effect of the acupressure on shift nurse's stress, fatigue, anxiety and self-efficacy. [Master's thesis]. Seoul: Kyung Hee University; 2019. pp.8-39.
  19. Jang BS. Effects of meridian acupressure on abdominal pain in children of school year. [Master's thesis]. Busan: Busan National University; 2013. pp.4-62.
  20. Lee SM. Effects of acupressure on low back pain in operating room nurses. [dissertation]. Daegu: Catholic University of Daegu; 2011. pp.1-34.
  21. Joo SE. Effects of the acupressure on recovery of bowel movement and abdominal discomfort after colonoscopy. [Master's thesis]. Seoul: Kyung Hee University; 2011. pp. 4-42.
  22. Yoo JB, Jang HJ, Na EH, Kim SY, Shin DS. Effects of the Nei-Guan (P6) acupressure on nausea, vomiting, and pain in geriatric patients after total knee replacement arthroplasty. *Journal of East-West Nursing Research*. 2011;17(2):96-102.
  23. Seong YS, Cho EY, Lee YS, Yang HL, Lee HJ. Effects of Nei-Guan acupressure on chemotherapy-related nausea, vomiting, and anorexia in patients with lung cancer. *Journal of East-West Nursing Research*. 2010;16(1):1-10.
  24. Shin HY, Jang YJ, Choe CH, Lee AH, Lee EJ. Effects of auricular acupressure on quality of sleep and depression. *Journal of Korea Convergence Society*. 2021;12(12):509-18.
  25. Kim JH, Jeong GS. The Effect of pericardium Kimek (K9) and Nei-Guan (P6) acupressure on anxiety, nausea, retching, and physiologic changes in patients performed unsedated esophagogastroduodenoscopy. *Journal of East-West Nursing Research*. 2017;23(1):75-85.
  26. Jang SY, Park JS. The meta-analysis of the effect of acupressure for nausea and vomiting in cancer patients receiving chemotherapy. *Asian Oncology Nursing*. 2011;11(2):116-26.
  27. Kang MK, Suh EE. The effects of P6 acupressure and guided imagery on nausea, vomiting, retching and anorexia of the patients with thyroid cancer undergoing radioactive iodine therapy. *Asian Oncology Nursing*. 2013;13(4):184-92.
  28. Shin MY, Ha JY. Efficacy of Nei-Guan acupressure on nausea and vomiting in patients undergoing laparoscopic prostatectomy with intravenous patient controlled analgesia. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2014;21(2):131-40.
  29. Kim EK, You JK, Ji SJ, Choi SH, Jin BM, Lee CA, et al. The impact of auricular acupressure on depression among nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2022;31(3):365-72.
  30. Kim NC, Yoo JB, Cho MS, Shin EJ, Hahm TS. Effects of Nei-Guan acupressure on nausea, vomiting and level of satisfaction for gynecological surgery patients who are using a patient-controlled analgesia. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2010;40(3):423-32.
  31. Park EM, Jo GW, Sim SH, Choi JM, Lee EJ. Effects of auricular acupressure on low back pain and headache in nurses. *Journal of East-West Nursing Research*. 2022;28(2):75-82.
  32. Choi JM, Lee EJ, Kim MS, Na HW. Effects of auricular acupressure on primary dysmenorrhea and depression in adult unmarried women: a randomized controlled trial. *Global Health and Nursing*. 2023; 13(1):10-20.
  33. Park HS, Gu HS. The effect of the K-K9 acupressure method using an aluminum pressure rod on nausea and vomiting after gynecologic laparoscopic surgery. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2012;330.
  34. Kim JD, Park JS, Choi DH, Choi GW, Lee EJ. Effects of auricular acupressure on constipation and depression in shift-work nurses. *The Journal of Korea Contents Association*. 2022;22(4):689-99.

35. Eum JM, Jeon JW, Kwon SY, Lee JY, Lee EJ. Effect of auricular acupuncture therapy on low back pain in nurses. *The Journal of Korea Contents Association*. 2022;22(11):786-95.
36. Kang MA, Kim YK. Effects of acupressure on pruritus and sleep in patients on hemodialysis. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2017;24(1):9-17.
37. Yoon YS, Park KO, Kang MS, Ha JY. Effect of abdominal massage and meridian acupressure on constipation in long-term care residents. *Global Health and Nursing*. 2014;4(1):1-10.
38. Lee EY, Son KH. Effects of Patient-Controlled Analgesia (PCA) education and Nei-Guan acupressure on post-operative discomfort in elders with total knee replacement. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2014;16(1):77-84.
39. Park HS, Shin NY. Comparison of effects of different acupressure methods on nausea, vomiting, and anorexia for breast cancer patients: Among patients undergoing chemotherapy. *Journal of Korean Biological Nursing Science*. 2020;22(2):102-10.
40. Lee JA. Effects of Mugwort abdominal heat and acupressure therapy on constipation in community-dwelling older adults. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2014;16(3):181-8.
41. Kim MY, Kang EH, Byun EK. Effects of meridian acupressure on constipation in the institutionalized elderly. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*. 2014;17(1):48-55.
42. Lee YH, Eom KM, Seo HS, Yun YD. The effects of applying acupressure to acupuncture points against headache reduction and the vertebral artery blood flow of tension-type headache patients. *Korean Journal of Acupuncture*. 2011;28(2):49-58.
43. Kang MA. Effects of acupressure using vaccariae herba seeds on headache and academic stress. *Journal of Korean Association for Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2021;21(15):233-43.
44. Jang HJ, Park JE. Effect of magnetic field therapy applied to acupuncture point on dysmenorrhea experienced by high school girls. *Journal of the Korea Academia- industrial cooperation Society*. 2015;16(11):7367-76.
45. Yuk JY. Effects of acupoint massage to spinal disc herniation. *Korea Journal of Sport Science*. 2016;14(4):537-40.
46. Gong KS, Na SY. The effect of SSP electrical stimulation applied to acupoints impact on the swallowing function of stroke patients. *The Korean Academy of Clinical Electrophysiology*. 2013;11(1):45-52.
47. Han D, Park I, Heo I. Extracorporeal shock wave therapy with meridian and acupoint theory for adhesive capsulitis: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Korean Medicine Rehabilitation*. 2022:55-63.
48. Kang MA. The effects of self acupressure on the eye fatigue and class concentration. *The Korean Journal of Health Service Management*. 2020;14(4):33-43.
49. Li YC, Huh G, Nam DJ, Lee EJ, Oh MS. Effects of acupuncture treatment on frequently adopted acupuncture point and self exercise therapy for lumbar sprain patient. *Research Institute of Korean Medicine*. 2014:155-62.
50. Kim B, Lee T. The Effects of stimulation of acupuncture point ST36 on disuse muscle atrophy in rats. *Journal of the Korean Society of Integrative Medicine*. 2018;6(4):75-82.
51. Lee YS, Kim HT. Effects of PNF stretching and acupressure massage on the range of motion and muscle activity of brain injured persons. *Korean Journal of Sport Science*. 2022;40(1):197-205.
52. Yang SB, Byun SK, Kim JH. A Study for changes of blood pressure and heart rate by acupressure to acupoints in rat model of hemorrhagic shock. *Korean Journal of Acupuncture*. 2016;33(2):58-66.
53. Choi SJ, Kim DI. The effect of using massage chair with acupoint and meridian muscle massage program on back pain: A single arm pre-post comparison study. *Korean Journal of Acupuncture*. 2018;35(2):82-90.
54. Park SK, Lee WC, Lee KS, Heo SJ, Hyun GS. Effects of rhythm step training with self meridian point sports massage on autonomic nervous system, stress, and pressure-pain threshold of university students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*. 2021;86:451-9.
55. Park BR, Han CJ. Effect of scalp massage on decrease of stress. *Journal of Investigative Cosmetology*. 2010;6(2):179-83.
56. Kim JM, Kim KS, Koo MS, Kwon MY, Kim KH, Kim JE, et al. Effect of capsicum plaster at the P6 acupoint on postoperative nausea and vomiting in patients undergoing endoscopic sinus surgery. *Anesthesia and pain medicine*. 2016;11(2):160-5.
57. Han SY. The effects of acupressure and chiropractic treatments on navicular drop, ground reaction force, and body pain. [Master's thesis]. Seoul: Kyonggi University; 2016. pp. 1-38.
58. Jung G. Effects of meridian acupressure-focused postpartum care program on body composition, edema, stress and fatigue. [Doctoral dissertation]. Jeonbuk: Seonam University; 2015. pp. 10-46.
59. Joung MO. The effects of acupressure and meridian massage on shoulder Pain in middle-aged women: Whole body massage versus shoulder massage. [Master's thesis]. Gyeonggi: Kyonggi University; 2019. pp. 5-32.
60. Choi IS. The effects of the combination of muscle energy technique and acupressure on pain, range of motion, muscle strength and disability in patient with frozen shoulder. [Masters' thesis]. Seoul: Sahmyook University; 2017. pp. 14-35.
61. Yun SH. A study on the effects of color energy-based belly button acupoint therapy on abdominal obesity in middle-aged women. [Masters thesis]. Gyeongnam: Tongmyong University; 2017. pp. 1-48.
62. Hong SP. Effects of deep transverse friction and acupressure on pain, grip strength and dysfunction in patients with epicondylitis. [Masters thesis]. Seoul: Sahmyook University; 2019. pp. 1-28.
63. Kim JC. The effect of stimulating meridian and acupuncture on flexibility of middle aged women. [Doctoral dissertation]. Seoul: Kyung Hee University; 2013. p. p4-46.
64. Kim JP. The effect of meridian points stimulating exercise on relief of pain and fatigue in musculoskeletal disorder patients. [Master's thesis]. Incheon: Incheon University; 2011. pp. 1-29.