

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제270-1호)

여론속의 여輿론論

기획: 구강건강관리, 어떻게 하고 계시나요?

2024. 02. 28.

담당자 이소연 연구원

전화 | 02-3014-1062

e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

한국리서치 주간리포트

- 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.
여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- 정기지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정기지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

운영책임

이동한 수석연구원

전화 | 02-3014-1060
e-mail | dhlee@hrc.co.kr

연구진

이소연 연구원

전화 | 02-3014-1062
e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

저작권 정책

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로서, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」 제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 (주)한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 (주)한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

일러두기

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

구강건강관리, 어떻게 하고 계신가요?

주요 결과

- 대한치과의사협회는 건강한 구강관리를 위해 하루에 세 차례 정도 치아와 잇몸 경계부를 꼼꼼히 닦는 양치질이 필수적이고, 치간칫솔을 이용해 치아 사이를 세정할 것을 권고한다. 더불어 정기적인 치과검진을 동반해야 한다고 말한다. 사람들은 자신의 구강건강을 어떻게 평가하고, 관리하고 있을까? 지난 1월 19일 ~ 1월 22일 나흘간, 만 18세 이상 성인남녀 1,000명에게 구강건강관리에 대해 물었다.
- (구강건강 평가) 10명 중 8명(80%)은 구강관리에 신경 쓰고, 특히 연령대가 높을수록 구강관리에 더욱 힘쓰고 있다(18-29세 68%, 60대 90%, 70세 이상 95%). 그럼에도 3명 중 1명(33%)은 '구강건강'이 좋지 않고, 50대 이상은 상대적으로 구강건강이 나쁜 편이다.
- (구강관리 노력) 83%는 양치질을 '하루 평균 2-3회' 실시한다. 주로 '기상 직후(37%)', '식사 후 30분 내', '취침 전(50%)'에 양치질을 한다. 2명 중 1명(48%)은 '치실/치간칫솔'을 사용해 치아 사이 사이를 세정하지만 구강청정제(24%), 혀클리너(21%), 치석제거기(8%) 등 보조 도구를 사용하는 사람은 매우 적다.
- 10명 중 3명(29%)은 발치·치료 필요했으나 다른 이유로 치과 방문하지 못했고, 주요 이유로는 '비용 부담(55%)'을 꼽는다. 63%는 작년(2023년)에 구강검진을 받았고, 74%는 올해 구강검진을 이미 받았거나 받을 계획이다. 4명 중 1명(26%)은 구강검진 계획이 없거나 아직 잘 모르겠다고 답했다.
- 구강건강을 위해 '술·담배·커피 등 기호식품 섭취를 줄이거나(26%)', '식습관을 바꾼(20%)' 사람은 현저히 적다.

1

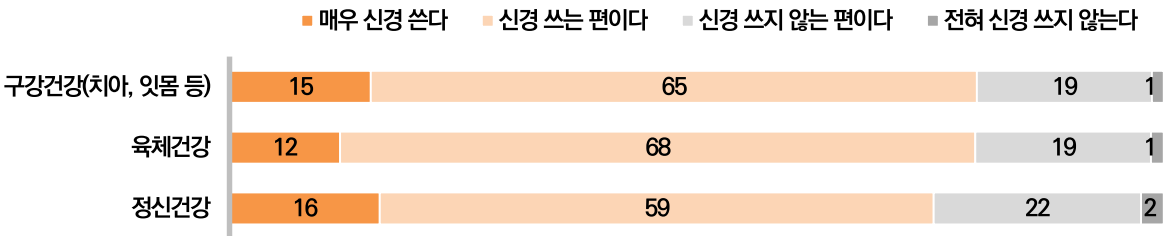
구강건강 평가

평소 치아, 잇몸 등 구강건강에 신경 쓴다 80%, 육체·정신건강과 비슷
하지만 ‘매우 신경쓴다’는 사람은 15%에 그쳐

대다수가 건강관리에 관심을 기울이는 가운데, 평소 치아, 잇몸 등 구강건강에 신경을 쓰는 사람은 전체의 80%이다. 이는 육체건강(80%), 정신건강(75%)에 신경을 쓴다는 응답과 비슷한 수준으로, 많은 사람들이 구강건강에도 주의를 기울이고 있음을 보여주는 결과이다. 다만 구강건강에 ‘매우 신경 쓰는’ 사람은 15% 밖에 되지 않는다.

연령대와 상관없이 구강관리에 모두 관심을 갖고 있는 가운데, 특히 50대 이상은 80% 이상이 구강관리에 신경 쓰고 있다(18-29세 68%, 50대 85%, 60대 90%, 70세 이상 95%).

평소 구강건강에 신경쓴다 80%, ‘매우 신경 쓰는’ 사람은 15%에 그쳐 (단위 : %)



연령대가 높을수록 건강관리에 더 많이 신경 쓰는 가운데
50대 이상은 80% 이상이 구강건강 관리에 신경 쓰고 있어 (단위 : %)

		구강건강(치아, 잇몸 등)		육체건강		정신건강	
		신경 쓴다	신경 쓰지 않는다	신경 쓴다	신경 쓰지 않는다	신경 쓴다	신경 쓰지 않는다
전체		80	20	80	20	75	25
성별							
남자	(496)	77	23	76	24	73	27
여자	(504)	82	18	83	17	78	22
연령							
18-29세	(161)	68	32	73	27	69	31
30대	(149)	70	30	67	33	64	36
40대	(179)	71	29	74	26	72	28
50대	(195)	85	15	81	19	77	23
60대	(173)	90	10	90	10	83	17
70세 이상	(143)	95	5	94	6	87	13

질문: 스스로 판단하시기에, 평소 건강관리에 얼마나 신경을 쓰고 계십니까? 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

비고: 신경 쓴다(매우+신경 쓰는 편), 신경 쓰지 않는다(전혀+신경 쓰지 않는 편) 응답 제시함.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

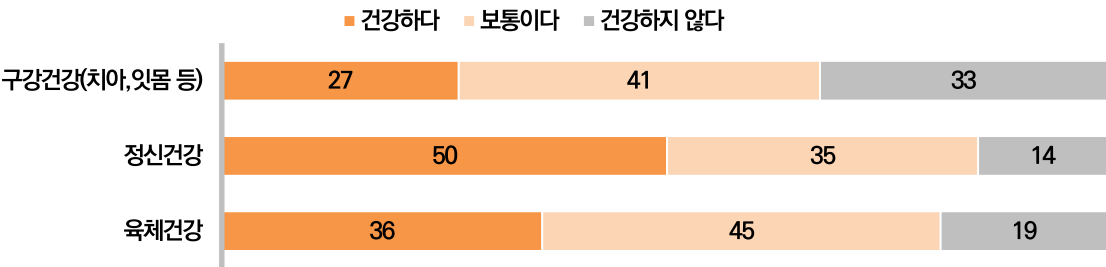
구강관리에 신경 쓰는 사람 많지만 ‘구강건강, 적신호’ 치아 잇몸 등 구강건강 상태 좋지 않다 33%, 정신·육체건강 대비 높아

정신건강, 육체건강 만큼이나 구강건강에 신경을 쓰는 사람이 많으나, 구강건강이 좋다고 스스로 평가하는 사람은 27%로 정신·육체건강 대비 적다. 자신의 정신건강이 좋다고 평가하는 사람이 50%로 가장 많고, 육체건강이 좋다는 사람은 36%이다. 3명 중 1명(33%)은 스스로 구강건강이 좋지 않다고 평가하며, 이는 정신건강(14%), 육체건강(19%)이 좋지 않다는 응답 대비 14~19%포인트 높은 것이다.

50대 이상은 정신건강이 좋다고 평가하는 사람은 과반이나, 구강건강이 좋지 않다는 평가는 40% 가량으로 40대 이하 대비 높다(50대 37%, 60대 37%, 70세 이상 38%).

3명 중 1명(33%), ‘구강건강 좋지 않아’… 정신·육체건강 대비 ‘구강건강 나쁜 편’

(단위 : %)



50대 이상에서는 5명 중 2명 정도가 ‘구강건강 좋지 않다’

(단위 : %)

		구강건강(치아, 잇몸 등)			정신건강			육체건강		
		건강하다	보통이다	건강하지 않다	건강하다	보통이다	건강하지 않다	건강하다	보통이다	건강하지 않다
전체	사례수 (1,000)	27	41	33	50	35	14	36	45	19
성별										
	남자 (496)	28	40	32	51	35	14	43	43	14
	여자 (504)	26	41	33	49	36	15	30	47	23
연령										
	18~29세 (161)	37	40	23	43	36	20	48	41	11
	30대 (149)	33	37	31	38	36	25	36	47	17
	40대 (179)	24	47	29	44	38	18	35	47	18
	50대 (195)	22	41	37	52	36	12	33	45	22
	60대 (173)	25	38	37	62	30	8	36	46	18
	70세 이상 (143)	23	39	38	60	36	3	29	44	28

질문: 스스로 판단하시기에, 얼마나 건강하다고 생각하십니까? 다음 각각에 대해 답변해 주세요.
비고: 건강하다(매우 건강하다+건강한 편이다), 건강하지 않다(전혀 건강하지 않다+건강하지 않은 편이다) 응답 제시함.
응답자 수: 1,000명
조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

2 구강관리를 위한 노력

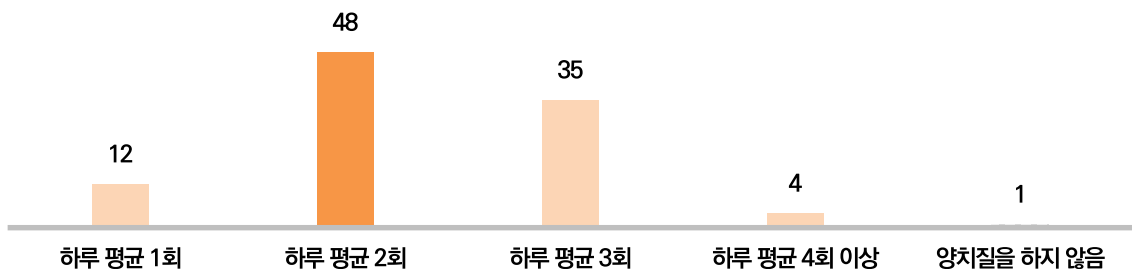
① 양치질 습관: '하루 평균 2-3회' 양치질 한다, 83%

익히 들어 알고 있는 '333법칙'은 '하루 세 번' · '식후 3분 이내' · '3분 동안' 양치질 하는 방식을 이르는 말이다. [대한치과의사협회](#)와 [건강보험심사평가원](#) [전문가기자단](#)에 따르면, (1)매일 세 차례 정도 꼼꼼하게 치아를 닦는 것이 구강관리의 첫 시작이다. (2)섭취한 식음료에 맞게 시간 여유를 두고 양치를 해야 한다. 과일, 탄산 등과 같이 산성분이 함유된 음료를 마신 후에는 입안과 치아 표면이 산성으로 변해 치약의 연마제가 오히려 치아를 부식 시킬 수 있다. 따라서, 물로 입안을 헹구고 30분 후에 양치질하는 것을 권고한다. (3)식후 양치질도 중요하지만, 기상 직후·취침 전 양치질도 중요하다. 치태(구강 내 세균이 타액 내의 특정 성분과 엉겨 붙어 발생하는 투명한 막, 방치 시 구강 내 세균 번식)를 제거하지 않으면 치아와 잇몸을 망가뜨리기 때문에 이를 제거하는 것이 필수적이다. 식후 뿐만 아니라, 취침 전과 기상 직후에 구강 내 음식물이 방치되어 있을 수 있으므로 신경을 써야 한다.

이번 조사에서, 2명 중 1명(48%)은 '하루 평균 2회' 양치질을 한다고 답했다(구강청정제(가글) 사용 제외). '하루 평균 3회' 양치질을 하는 사람은 35%로 두 번째로 높다. 대다수가 하루 평균 두세 차례, 적절한 횟수로 양치질을 하고 있다. 10명 중 1명은 '하루 평균 1회(12%)' 혹은 '양치질을 하지 않는다(1%)'고 답했다.

2명 중 1명(48%), '하루 평균 2회' 양치질 하고 있어
'하루 평균 3회'는 35%

(단위 : %)



질문: 귀하께서는 평소 하루 몇 번 정도 양치질(칫솔질)을 하십니까? 구강청정제(가글)를 사용하는 경우는 제외하고 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

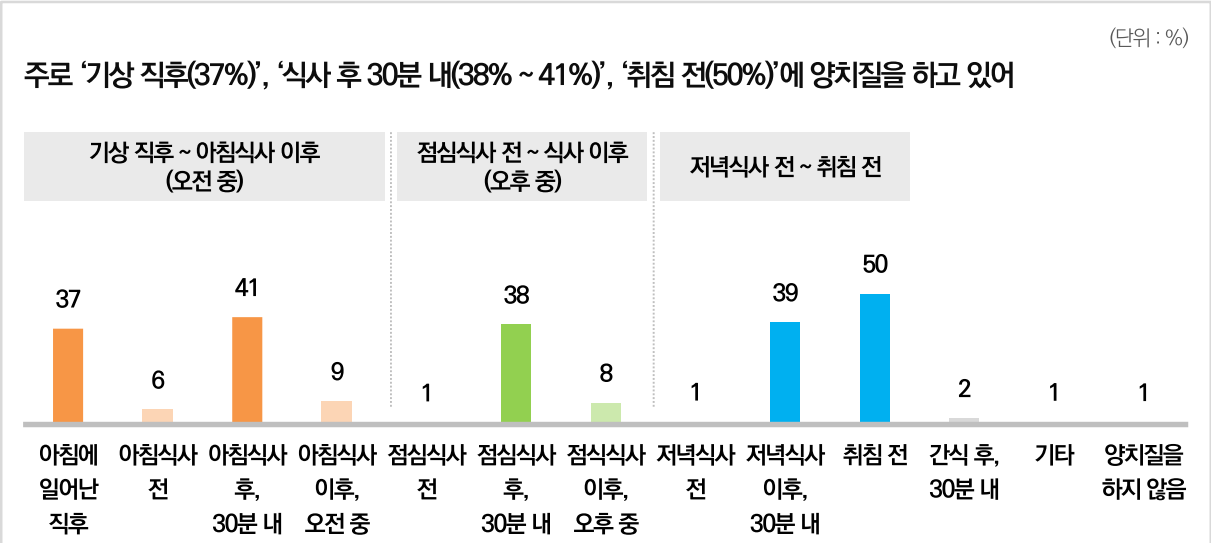
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

평소 양치질을 가장 자주 하는 시점

‘기상 직후(37%)’, ‘식사 후 30분 내(38% ~ 41%)’, ‘취침 전(50%)’ 높아

사람들은 주로 ‘기상 직후(37%)’, ‘식사 후 30분 내(아침식사 41%, 점심식사 38%, 저녁식사 39%)’, ‘취침 전(50%)’에 양치질을 한다. 치태 제거를 위해 양치질이 주로 필요한 시점에 맞춰 잘 실천하고 있다.

하루 평균 양치질 횟수에 따라, 주요 양치 시점에는 약간의 차이가 있다. 양치질을 하루 평균 1회 이하로 하는 사람은 주로 ‘취침 전(40%)’에 양치질을 하고 있다. 하루 내 쌓여 있는 치태와 음식물을 취침 전에는 제거하고 잠에 드는 것이다. 양치질을 2회 하는 사람은 ‘기상 직후(40%)’, ‘아침식사 후 30분 내(32%)’, ‘취침 전(59%)’에 주로 양치를 한다. 3회 이상 양치를 하는 사람은 ‘기상 직후’, ‘식사 후 30분 내’, ‘취침 전’으로 양치가 필요한 주요 시점에 잘 실천하고 있다.



하루 평균 양치질 1회 하는 사람은 주로 ‘취침 전’에 양치해

양치질 3회 이상 하는 사람은 ‘기상 직후’·‘식사 후 30분 내’·‘취침 전’ 등 양치가 필요한 주요 시점에 하고 있어

(단위 : %)

	사례수 (명)	아침에 일어난 직후	아침 식사 전	아침 식사 후, 30분 내	아침 식사 이후, 오전 중	점심 식사 전	점심 식사 후, 30분 내	점심 식사 이후, 오후 중	저녁 식사 전	저녁 식사 이후, 30분 내	취침 전	간식 후, 30분 내	기타	양치질 하지 않음
전체	(1,000)	37	6	41	9	1	38	8	1	39	50	0	2	1
하루 평균 양치질 횟수														
1회 이하 (126)	18	7	10	6	1	1	1	1	0	6	40	0	1	6
2회 (484)	40	6	32	10	0	15	8	1	28	59	0	0	1	0
3회 (348)	35	4	60	7	1	79	10	2	60	40	0	3	1	0
4회 이상 (42)	59	12	76	16	4	84	20	2	88	60	4	24	2	0

질문: 주로 언제 양치질(칫솔질)을 하십니까? 평소 양치질(칫솔질)을 가장 자주 하는 때를 선택해 주세요.

비고: 복수응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

60대 이상과 구강관리에 힘쓰는 사람은 40% 이상, 많게는 60% 이상이 ‘아침·저녁 식후 30분 내’ 양치질을 한다. 반면, ‘아침·저녁 식후 30분 내’ 양치하는 40대 이하는 30% 정도이다. 40대 이하는 오히려 ‘취침 전’에 양치질을 한다는 응답이 60% 수준으로 높다.

(단위: %)

60세 이상은 절반 이상이 ‘아침, 저녁 식후 30분 내’ 양치질
반면, 40대 이하에서는 ‘아침, 저녁 식후 30분 내’ 양치질 하는 사람 30% 수준에 그쳐

사례수 (명)		아침에 일어난 직후	아침식사 후, 30분 내	점심식사 후, 30분 내	저녁식사 이후, 30분 내	취침 전
전체	(1,000)	37	41	38	39	50
성별	남자 (496)	35	39	35	40	47
	여자 (504)	38	43	41	38	53
연령	18-29세 (161)	33	26	37	30	56
	30대 (149)	44	28	42	27	58
	40대 (179)	41	31	42	31	59
	50대 (195)	41	38	34	38	50
	60대 (173)	28	63	36	53	38
	70세 이상 (143)	30	59	39	55	38
구강관리	신경 쓴다 (800)	36	45	39	41	49
	신경 쓰지 않는다 (200)	40	23	33	29	52

질문: 주로 언제 양치질(칫솔질)을 하십니까? 평소 양치질(칫솔질)을 가장 자주 하는 때를 선택해 주세요.

비고: 상위 5순위까지 제시, 하루 시점별로 정리

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

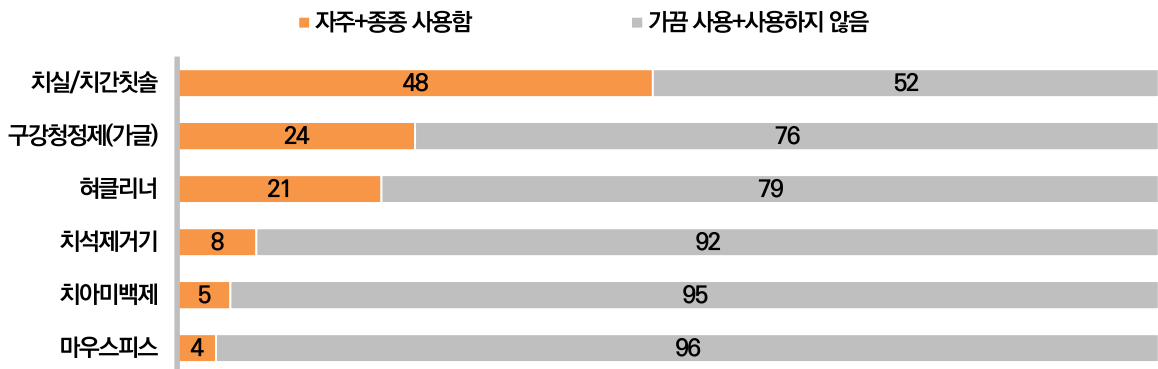
② 구강용품 사용 경험: 2명 중 1명(48%), '치실/치간칫솔' 사용하고 있어

많은 전문가들은 치아와 치아 사이는 칫솔로 닦기 어려워 치실이나 치간칫솔을 사용하는 것을 추천한다. 치실/치간칫솔, 구강청정제(가글), 허클리너 등 구강관리를 위한 여러 도구들을 사용하는지 물었다.

'치실/치간칫솔'을 '자주 혹은 종종' 이용하는 사람은 48%로 가장 높다. 하지만 절반 이상(52%)은 이를 사용하지 않는다고 답했다. 이어서 '구강청정제(가글)(24%)', '허클리너(21%)' 순으로 높다. '치석제거기(8%)', '치아미백제(5%)', '마우스피스(4%)(턱관절 장애 치료, 이갈이 방지)'를 사용하는 사람은 10% 미만으로 매우 낮다. 70세 이상 고령층과 구강관리에 신경 쓰는 집단, 하루 평균 양치질 횟수가 많을수록 '치실/치간칫솔'을 많이 사용하고 있다. 상대적으로 구강건강이 좋지 않고, 구강관리에 관심이 많은 사람들은 전문가들이 추천하고 있는 '치실/치간칫솔'을 다수 이용한다. 40대를 기점으로 구강청정제 사용 경험에도 차이가 있는데, 50대 이상의 구강청정제 사용은 20% 가량으로 적은 편이다. 치실/치간칫솔과 구강청정제를 제외한 다른 보조 도구 이용에 대해서는 성별이나 연령대, 하루 양치 횟수 등에 따른 차이는 없다.

(단위 : %)

2명 중 1명(48%), 구강관리를 위해 '치실/치간칫솔' 사용하고 있어



질문: 평소 다음의 구강용품을 사용하십니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위 : %)

70세 이상, 구강관리에 신경 쓰는 사람, 하루 평균 양치질 횟수가 많을수록
'치실/치간칫솔' 많이 사용하고 있어

사례수 (명)		치실/치간칫솔	구강청정제 (가글)	혀클리너	치석제거기	치아미백제	마우스피스
전체	(1,000)	48	24	21	8	5	4
성별							
남자	(496)	43	27	19	8	5	4
여자	(504)	54	22	23	8	5	4
연령							
18-29세	(161)	45	31	25	6	6	5
30대	(149)	42	28	26	7	9	6
40대	(179)	47	26	14	8	7	4
50대	(195)	49	19	22	9	3	3
60대	(173)	52	21	15	8	3	4
70세 이상	(143)	58	23	24	12	6	3
구강관리							
신경 쓴다	(800)	53	25	21	9	5	4
신경 쓰지 않는다	(200)	30	21	18	5	6	3
하루 평균 양치질 횟수							
1회 이하	(126)	36	21	15	11	7	5
2회	(484)	46	22	20	6	5	3
3회	(348)	56	29	23	10	5	4
4회 이상	(42)	56	25	30	12	8	4

질문: 평소 다음의 구강용품을 사용하십니까?

비고: '자주+종종 사용한다' 응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

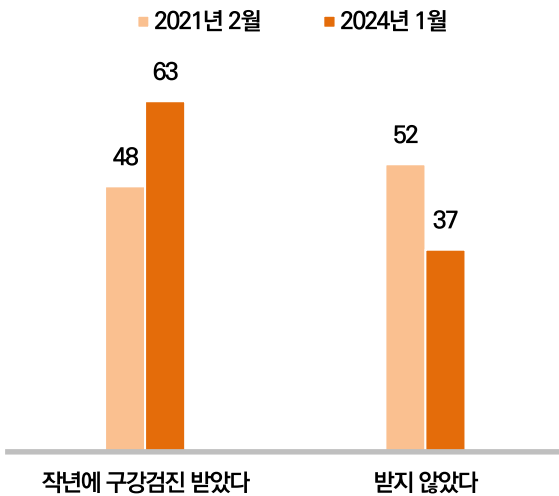
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

③ 구강검진 경험 및 계획: 3명 중 2명(63%), 작년(2023년)에 '구강검진 받아'

작년에 스케일링 등 구강검진을 받은 사람은 63%로 과반을 넘는다. 코로나19 유행으로 치과 방문이 꺼려지던 시점인 2020년 검진 경험(48%) 대비 15%포인트 증가했으나, 여전히 3명 중 1명(37%)은 검진을 받지 않았다. 구강관리에 신경 쓰는 사람의 67%는 작년에 구강검진을 받아, 구강관리에 신경 쓰지 않는 사람(48%) 대비 검진 경험이 높다.

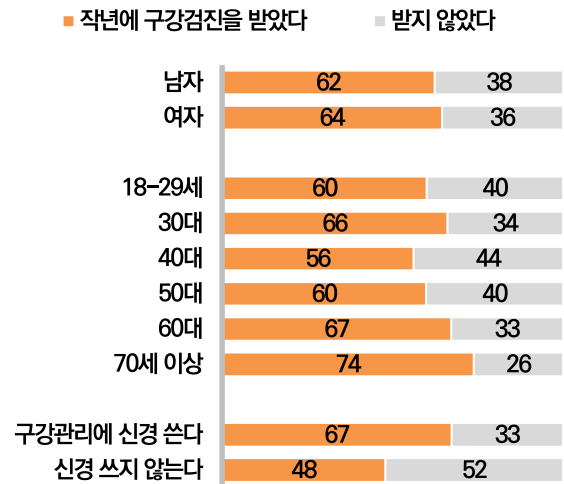
작년(2023년)에 '구강검진 받았다' 63%
2020년 검진 경험 대비 증가했으나,
여전히 3명 중 1명(37%) '검진 받지 않았다'

(단위: %)



구강관리에 신경 쓰는 사람,
작년 구강검진 경험 더 높아

(단위: %)



질문: (2021년 2월 조사) 귀하께서는 2020년에 스케일링 등 구강검진을 받으셨습니까?
(2024년 1월 조사) 작년(2023년)에 스케일링 등 구강검진을 받으셨습니까?

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2021. 2. 19. ~ 2. 22. // 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

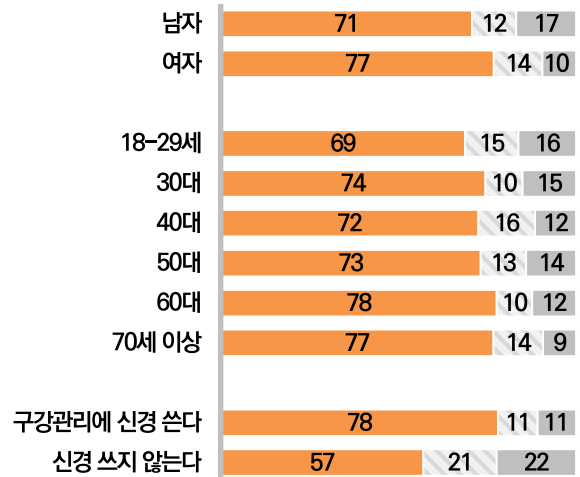
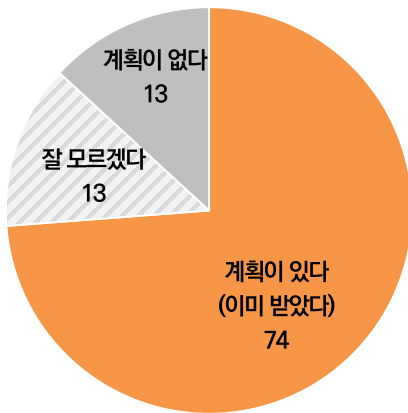
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

4명 중 3명(74%), '올해 구강검진 이미 받았거나 계획 있어' 4명 중 1명(26%), '계획 없거나 아직 몰라'

4명 중 3명(74%)은 '올해 구강검진을 이미 받았거나 계획이 있다'고 답했다. 구강검진을 통해 구강건강 상태를 사전에 확인하고, 심각한 상황에 이르기 전에 치료할 수 있음에도 4명 중 1명은 '계획이 없거나(13%) 모른다(13%)'고 답했다. 구강관리에 신경 쓰는 사람들은 78%가 이미 검진을 받았거나 계획 중이다. 반면 구강관리에 신경 쓰지 않는 사람 중에서는 57%만이 올해 구강검진을 받았거나, 계획 중이라고 답해 차이를 보인다.

'올해 구강검진 계획 있다(검진 완료 포함)' 74%, 4명 중 1명, '계획 없거나 모르겠다'
구강관리에 신경 쓰는 사람 10명 중 8명은 '검진 계획 있어'

(단위: %)



질문: 올해 스케일링 등 구강검진을 받으실 계획이 있습니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

④ 식습관 변화 및 구강건강을 위한 부차적인 노력

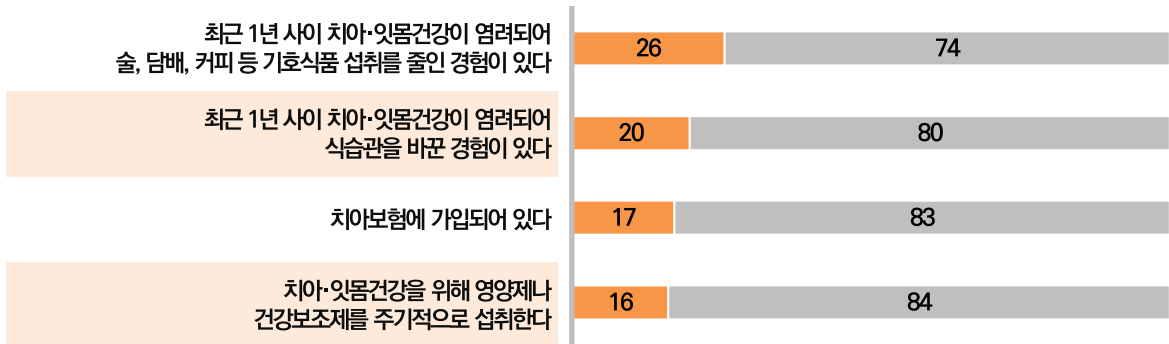
양치질과 구강검진 외, 구강관리 노력을 한 적이 있는지 물었다. 5명 중 1명 정도는 구강건강을 지키기 위해 식습관을 바꾸고자 한 경험에 있다. '최근 1년 사이 치아·잇몸건강이 염려되어 술, 담배, 커피 등 기호식품 섭취를 줄인 경험이 있다'는 사람은 26%(없다 74%), '최근 1년 사이 치아·잇몸건강이 염려되어 식습관을 바꾼 경험이 있다'는 사람은 20%(없다 80%)로 10명 중 2~3명 정도이다. '치아·잇몸건강을 위해 영양제나 건강보조제를 주기적으로 섭취'하는 사람은 16%, '치아보험에 가입'되어 있는 사람은 17%이다.

양치질이나 검진 계획(및 경험)에 비해 식습관이나 부가적인 노력은 상대적으로 미미하다. 구강건강이 좋지 않은 고령층과 구강관리에 신경을 쓰고 있는 사람도 부가적인 노력까지 이어지지는 못한다.

(단위 : %)

구강건강을 위한 식습관 관리, 20%대에 그쳐 '치아보험 가입자'는 전체 17%에 그쳐

■ 그렇다 ■ 그렇지 않다



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위 : %)

60대 이상, '치아보험 가입' 7%에 그쳐
구강관리를 신경 쓰는 집단도, 식습관 변화나 영양제 섭취 등 경험은 적어

‘그렇다’ 응답		사례수 (명)	최근 1년사이 치아, 잇몸 건강이 염려되어 술, 담배, 커피 등 기호식품 섭취를 줄인 경험이 있다	최근 1년사이 치아, 잇몸건강이 염려되어 식습관을 바꾼 경험이 있다	치아보험에 가입되어 있다	치아, 잇몸건강을 위해 영양제나 건강보조제를 주기적으로 섭취한다
전체		(1,000)	26	20	17	16
성별	남자	(496)	25	19	17	16
	여자	(504)	26	20	17	16
연령	18-29세	(161)	21	18	26	14
	30대	(149)	26	20	25	15
	40대	(179)	28	19	19	12
	50대	(195)	28	22	19	22
	60대	(173)	29	17	7	17
	70세 이상	(143)	19	21	7	16
구강관리						
신경 쓴다		(800)	27	21	16	18
신경 쓰지 않는다		(200)	19	14	21	10

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

3 치과치료 경험

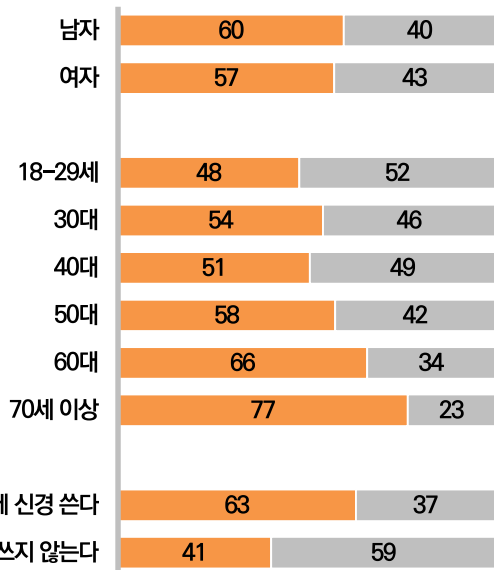
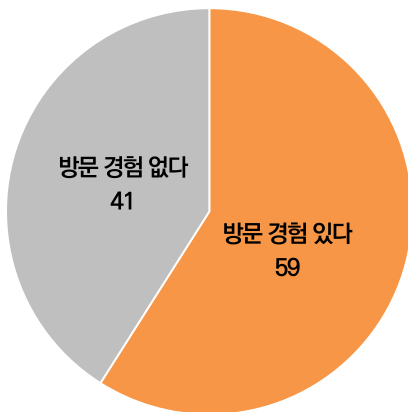
10명 중 6명(59%), 작년(2023년)에 발치나 치료 목적으로 '치과 방문한 적 있어'

구강건강을 지키기 위해서는 양치질과 함께 적시에 치과치료, 검진을 동반해야 한다. 전체 응답자의 59%, 절반 이상은 작년에 발치나 치료 목적으로 치과를 방문했다고 답했다. 방문 경험이 없는 사람은 41%이다. 50대 이상은 노년에 들어서면서 구강건강에 적신호가 켜지고, 스스로도 구강건강이 좋지 않음을 인지하고 있다. 50대 이상은 10명 중 6-8명 가량이 작년에 발치·치료 목적으로 치과를 방문했다고 답했다. 또한, 구강관리에 신경 쓰고 있는 사람이 그렇지 않은 사람 대비 오히려 치과 방문 경험이 22%포인트 높다. 구강관리에 더 신경 쓰는 사람은 구강상태가 악화되기 전에, 적시에 치료를 받고자 치과에 방문해 관리했을 가능성이 높다.

(단위: %)

10명 중 6명(59%), 2023년에 발치나 치료 목적으로 '치과 방문한 적 있다'

스스로 구강건강이 좋지 않다고 평가하는 50대 이상에서는 10명 중 6-8명이 방문 경험 있어



질문: 작년(2023년)에 발치나 치료 목적으로 치과를 방문한 적이 있습니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

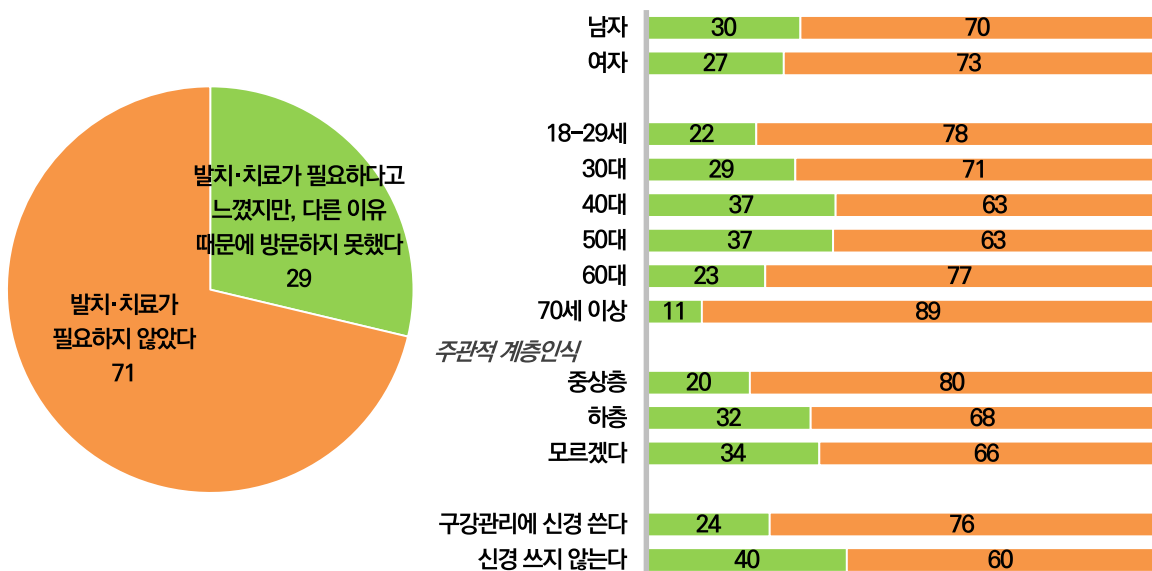
10명 중 7명(71%), 발치·치료 필요했으나 다른 이유로 치과 방문하지 못해 가장 큰 이유는 '비용 부담(55%)'

작년에 발치나 치료 목적으로 치과 방문 경험이 없는 414명에게 물었다. 10명 중 7명(71%)은 발치·치료가 필요하지 않아 방문하지 않았다. 반면, 10명 중 3명(29%)은 발치·치료가 필요하다고 느꼈지만, 다른 이유로 방문하지 못했다. 4·50대와 구강관리에 신경 쓰지 않는 사람은 40% 정도가 발치·치료가 필요하지만 치과치료를 받지 않았다고 답했다. 주관적 계층인식이 하층인 사람 중, 발치·치료가 필요하나 치과를 방문하지 못한 사람은 32%이다. 반면, 주관적 계층인식이 중상층인 사람 중 치과를 방문하지 못한 사람은 20%로, 치과 치료에 경제적 여건이 어느 정도 영향을 주고 있었다.

치과치료가 필요했으나 받지 않은 119명은, 치과를 방문하지 않은 이유로 '비용 부담(55%)'을 1순위로 꼽는다. 이어서 3명 중 1명은 '통증, 출혈 등 치료 시 예상되는 불편함(35%)', '상태가 별로 심각하지 않은 것 같아서(34%)', '치과 병·의원에 갈 시간이 없어서(32%)'를 이유로 꼽는다. '평소 구강건강에 별로 신경 쓰지 않아서(16%)', '실제 질환이 발견될까 두려워서(16%)'가 뒤를 잇는다. 특히 주관적 계층인식이 하층인 사람 10명 중 6명은 '비용 부담(58%)'을 가장 큰 이유로 꼽는다.

(단위: %)

10명 중 3명(29%), '발치나 치료가 필요했음에도 다른 이유로 방문하지 못해' 4·50대와 구강건강 관리에 신경 쓰지 않는 사람, 40% 가량은 치과 방문하지 못해



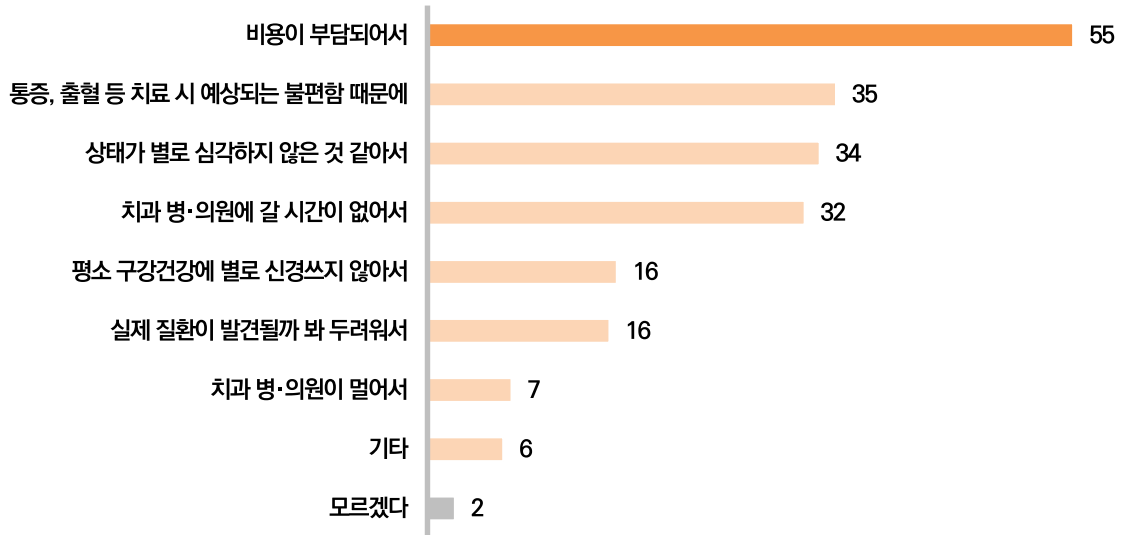
질문: 작년에 발치 및 치료 목적으로 치과를 방문한 적은 없다고 답해 주셨는데요. 다음 중 어디에 해당하십니까?

응답자 수: 작년(2023년)에 발치나 치료 목적으로 치과 방문한 적 없는 414명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위 : %)

발치나 치료가 필요함에도, 2명 중 1명(55%)은 '비용 부담'으로 치과 방문하지 않아

질문: 발치나 치료가 필요함에도, 치과를 방문하지 않은 건 다음 중 어떤 이유 때문입니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주세요.

비고: 복수응답

응답자 수: 작년(2023년)에 발치나 치료가 필요함에도 치과를 방문하지 않은 119명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

4 구강 관련 지식 인지도

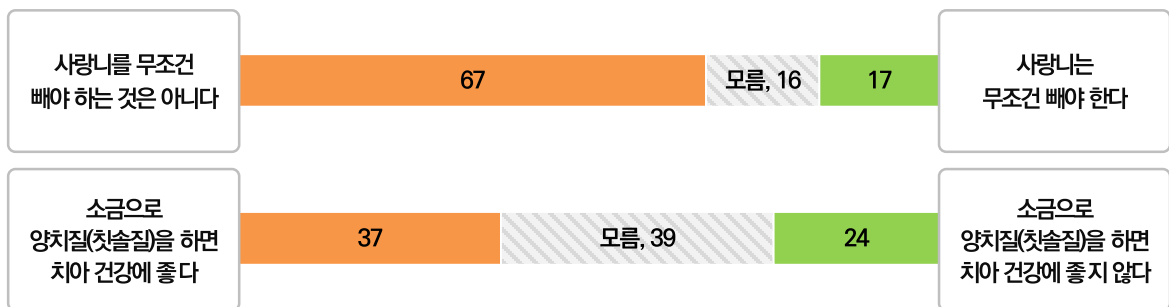
‘사랑니 무조건 발치해야 하는 것 아냐’, 사랑니 발치 관련 인지 높아 반면, ‘소금 양치’에 대한 위험성 인지는 낮아

‘사랑니’란, 치아 중 가장 안쪽에 나오는 세 번째로 큰 어금니다. 사랑니는 무조건 발치해야 할까? [대한치과의사협회](#)에 따르면, ‘사랑니가 통증 없이 반듯하게 났다면 뽑지 않아도 되지만, 충치가 생기지 않도록 양치질에 신경 쓰고 정기적인 검진이 필요하다’고 설명한다. 67%는 ‘사랑니를 무조건 빼야 하는 것은 아니다’라고 답해, 사랑니 발치에 대한 올바른 지식을 가지고 있다. 반면, 3명 중 1명은 ‘사랑니는 무조건 빼야(17%)’하거나 ‘잘 모르고 있다(16%)’.

다음으로, 소금으로 양치질을 하면 치아 건강에 좋을까? 소금에는 염화나트륨이 들어 있어 소금물로 가글을 하면, 살균 효과를 볼 수 있다. 항균 효과는 있으나, 양치 목적인 치태 제거에는 큰 효과가 없다. 소금 양치는 삼투압 현상(소금의 염분 농도가 구강 내 농도보다 높기 때문에 구강 내 수분이 빠져 나가는 현상)으로 인해 구강이 마르는 구강건조증이 발생할 수 있고¹⁾, 굵은 소금을 이용할 경우 오히려 치아가 마모될 수 있다.²⁾ ‘소금으로 양치질 하는 것이 치아 건강에 좋다(37%)’는 인식이 ‘치아 건강에 좋지 않다(24%)’는 인식 대비 13%포인트 높다. ‘모름’은 39%이다. 소금물 농도를 잘 맞추지 않으면 부작용이 발생할 수 있고, 소금 양치가 오히려 구강건강을 해할 수 있음에도 4명 중 3명은 소금 양치에 관한 위험성을 잘 모르고 있는 상황이다. 구강건강이 약한 70세 이상 고령층과 구강관리에 신경 쓰는 사람들의 4~50% 가량도 ‘소금 양치가 치아 건강에 좋다’고 알고 있어, 올바른 구강 관련 지식을 정립할 필요가 있어 보인다.

사랑니 무조건 빼야 하는 것 아니다 67%, 사랑니 발치에 관한 인지도 높아 반면, 소금 양치에 대한 위험성은 잘 모르고 있어

(단위 : %)



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

1) [\[스마트 리빙\] '소금물 양치' 잘못하면 구강건조증 생겨요](#), MBC 뉴스투데이(19.12.16.)

2) [양치질 무조건 '333법칙'? "탄산음료 마신 직후엔 피해야"](#), 한국일보(2019.10.07.)

(단위 : %)

70세 이상, 절반이 ‘소금 양치’는 치아 건강에 좋다는 인식 구강관리에 신경 쓰는 집단도 40%가 소금 양치가 좋다고 생각해

사례수 (명)		사랑니 발치 필요 여부			소금 양치 효과		
		사랑니를 무조건 빼야하는 것은 아니다	사랑니는 무조건 빼야 한다	모르겠다	소금으로 양치질 (칫솔질)을 하면 치아 건강에 좋다	소금으로 양치질 (칫솔질)을 하면 치아 건강에 좋지 않다	모르겠다
전체	(1,000)	67	17	16	37	24	39
성별							
남자	(496)	63	19	18	38	24	38
여자	(504)	71	15	14	37	23	40
연령							
18~29세	(161)	65	17	18	23	24	52
30대	(149)	73	19	8	36	20	44
40대	(179)	71	19	9	29	34	36
50대	(195)	69	16	15	43	22	35
60대	(173)	65	17	18	45	22	33
70세 이상	(143)	54	15	31	48	18	34
구강관리							
신경 쓴다	(800)	67	17	16	40	23	37
신경 쓰지 않는다	(200)	66	17	17	28	27	45

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

‘구강(치아, 잇몸)’은 건강한 삶을 영위하는 데 있어, 매우 중요한 신체기관이다. 음식을 섭취해 살아갈 에너지를 얻기에, 구강건강은 에너지를 얻기 위한 시작 단계로 봐도 무방하다. 사람들은 기본적인 양치 습관을 몸소 실천하면서 검진을 병행하고 있다. 하지만, 보조 도구를 이용하거나 식습관을 바꾸기까지의 노력은 아직 미비한 수준이다. 50대 이상의 고령층은 실제 구강건강이 좋지 않고, 상대적으로 구강관리에도 더 많은 관심을 가지고 있음에도 양치와 검진 이외의 노력까지 이어지지는 않는다. 노년기에 들수록 기본 관리에 충실하고, 치간칫솔과 같은 보조도구를 이용하는 등 부차적인 노력이 필요해 보인다. 또한, 소금 양치가 치아 건강에 무조건 좋다는 잘못된 인식을 바로잡아야 할 것이다.

대부분이 구강관리에 신경 쓰는 가운데, 50대 이상의 구강관리 관심은 40대 이하와 비교했을 때 10%포인트 이상 높다. 구강관리에 신경 쓰지 않는 집단은 고령층 대비 40대 이상의 젊은층 비율이 더 높다. 대한치과의사협회는 인공치아 대비 자연치아가 여러 방면에서 우수하다는 점을 들어, [자연치아아끼기운동본부](#)를 운영한다. 내 자연치아를 가능한 오래, 건강하게 사용하기 위해 젊은 세대는 구강관리에 더욱 관심을 가지고, 관리할 필요가 있다. 더불어 ‘비용 부담’으로 인해 적시에 치료를 받지 못하는 상황이 발생하고 있어, 비용 부담을 덜어 줄 수 있는 지원 방안을 함께 강구해야 할 것이다.

조사개요

구분	내용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(23년 12월 기준 전국 89만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출
표본크기	• 1,000명
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	• 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2023년 12월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 8,061명, 조사참여 1,326명, 조사완료 1,000명 (요청대비 12.4%, 참여대비 75.4%)
조사일시	• 2024년 1월 19일 ~ 1월 22일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

HankookResearch

