

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제321-2호)

여론속의 여輿론論

[2025 구강건강조사] 양치질, 언제 하시나요?
구강건강에 관한 진실과 거짓

2025. 03. 19.

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.

1

구강건강 평가

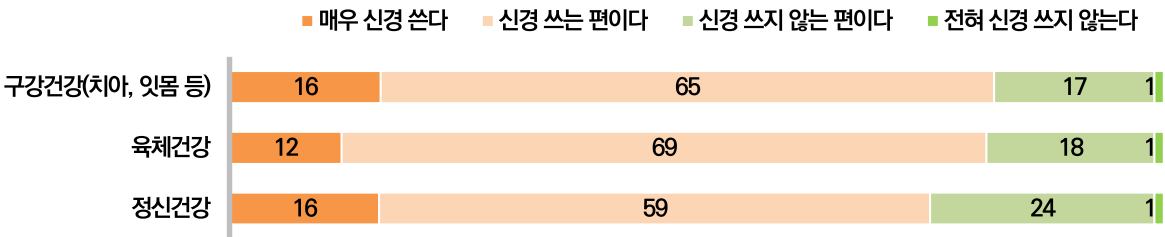
10명 중 8명은 육체건강만큼이나 치아·잇몸과 같은 구강건강 관리에 힘써
모든 세대에서 구강건강을 위해 노력하나, 특히 60세 이상에서 92%가 많은 노력 들어

2024년 조사에 이어 이번 조사에서도 70~80% 대다수가 건강 관리에 관심을 기울이는 가운데, 평소 치아·잇몸 등 구강건강에 신경을 쓰는 사람은 전체의 81%이다. 이는 육체건강(81%), 정신건강(75%)에 신경을 쓴다는 응답과 비슷한 수준이다. 구강은 육체, 정신적인 영역 대비 범위가 작은 영역이나 그 중요도는 상당하다. 10명 중 8명이 구강건강을 지키는 데 힘쓰고 있으나, ‘매우 신경 쓰는’ 사람은 16%밖에 되지 않는다.

연령대와 상관없이 구강 관리에 모두 관심을 갖고 있는 가운데, 특히 60세 이상은 92%가 구강 관리에 신경 쓰고 있다. 2·30대는 10명 중 3명 가량이 구강 관리에 관심이 없다고 답했다.

10명 중 8명은 육체건강만큼이나 ‘구강건강’에도 신경 쓰고 있어
‘매우 신경 쓰는’ 사람은 16%뿐

(단위 : %)



연령대가 높을수록 건강 관리에 힘쓰고 있어
특히 60세 이상은 10명 중 9명이 구강건강을 지키기 위해 힘써

(단위 : %)

		사례수 (명)	구강건강(치아, 잇몸 등)		육체건강		정신건강	
			신경 쓴다	신경 쓰지 않는다	신경 쓴다	신경 쓰지 않는다	신경 쓴다	신경 쓰지 않는다
전체		(1,000)	81	19	81	19	75	25
성별								
	남자	(493)	81	19	81	19	73	27
	여자	(507)	82	18	81	19	76	24
연령								
	18~29세	(155)	70	30	74	26	70	30
	30대	(149)	76	24	76	24	67	33
	40대	(175)	73	27	73	27	67	33
	50대	(195)	83	17	81	19	77	23
	60대	(177)	92	8	92	8	83	17
	70세 이상	(149)	92	8	90	10	83	17

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

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

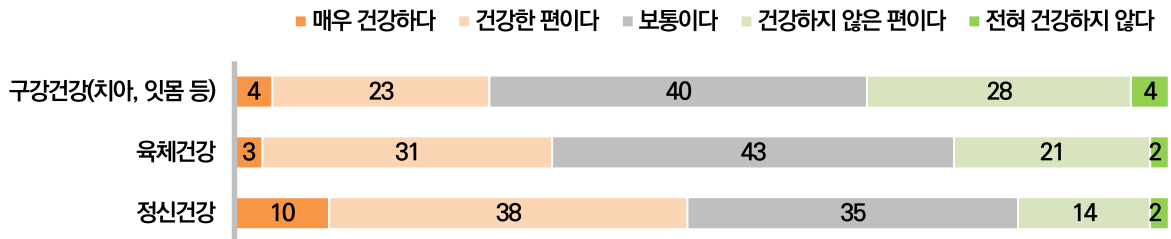
육체·정신건강만큼 구강건강을 관리하지만, 실제 구강건강 상태는 ‘적신헌’ 60세 이상, 노력하는 만큼 구강건강 상태 따라주지 않아

육체 혹은 정신건강만큼 구강건강을 지키기 위해 신경 쓰는 가운데, 자신의 구강건강에 어떤 평가를 하고 있을까? 조사 결과 구강건강을 지키기 위한 노력은 상당하나, 실제 건강하다고 자평하는 사람은 많지 않다. 정신과 육체건강을 긍정적으로 평가하는 사람은 각각 48%, 34%이다. 반면 구강건강은 28%로 셋 중 가장 낮은 평가를 받았다. 구강건강이 좋지 않다는 사람은 32%로 육체건강(23%), 정신건강(17%) 대비 가장 많다.

60세 이상은 92%가 구강건강에 신경 쓴다고 답한, 관리에 가장 공을 많이 들이는 세대이다. 그럼에도 불구하고 60세 이상 10명 중 2~3명만이 구강건강이 좋다고 답했다. 신체 노화에 따른 결과이겠으나, 투여한 노력 대비 건강 상태는 반비례하는 결과이다.

나의 ‘구강건강’ 상태는? 관리 노력은 상당하나, 육체·정신건강 대비 ‘가장 낮은’ 평가

(단위 : %)



60세 이상은 구강건강에 가장 많은 신경 쓰는 세대이나, 건강 상태는 글썽

(단위 : %)

	사례수 (명)	구강건강(치아, 잇몸 등)			정신건강			육체건강		
		건강하다	보통이다	건강하지 않다	건강하다	보통이다	건강하지 않다	건강하다	보통이다	건강하지 않다
전체	(1,000)	28	40	32	48	35	17	34	43	23
성별										
남자	(493)	28	40	31	51	35	15	37	43	20
여자	(507)	27	40	33	46	35	19	31	43	26
연령										
18~29세	(155)	45	34	20	44	32	24	56	29	15
30대	(149)	31	40	29	32	41	27	35	43	23
40대	(175)	24	43	34	49	35	16	25	52	23
50대	(195)	20	45	34	51	34	15	28	48	24
60대	(177)	25	35	40	57	30	13	33	39	28
70세 이상	(149)	23	43	34	53	39	8	29	46	25

질문: 스스로 판단하시기에, 얼마나 건강하다고 생각하십니까? 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

2 구강 관리를 위한 노력

① 양치질 습관: 10명 중 3명 이상, 전문가 의견과 같이 '하루 평균 3회' 양치해 10명 중 6명 가량은 일평균 2회 이하로 양치하고 있어

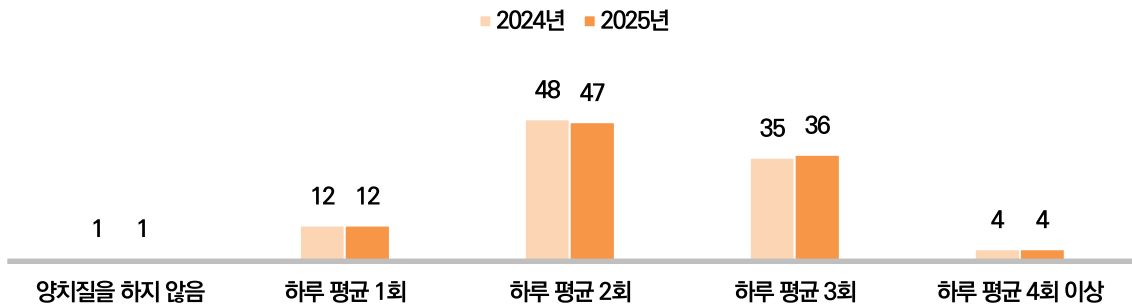
대다수의 사람이 구강건강 관리를 열심히 하고 있지만, 실제 구강건강 상태는 그리 좋지 않은 편이었다. 그렇다면 노력 대비 실제 효과가 좋지 않은 이유가 무엇인지 살펴 보고자 한다.

개인별, 상황별 권고하는 양치 횟수는 다르겠지만 통상적으로 하루 평균 3회 정도의 양치질이 적당하다고 전문가들은 입을 모은다. 10명 중 3~4명(36%)가량은 '하루 평균 3회' 양치를 하고 있다고 답했다. 하루 평균 2회 이하로 양치를 하는 사람은 10명 중 6명으로 절반을 넘는다(양치질 하지 않음 1%, 일평균 1회 12%, 일평균 2회 47%). 대다수가 권고 수준에 못 미치는 정도의 양치질을 하는 것이다. '하루 평균 4회 이상' 양치하는 사람은 4%이다.

구강 관리에 매우 신경을 쓰거나 구강건강이 좋은 사람들은 그렇지 않은 사람과 비교했을 때, 일평균 양치를 3회 한다는 응답이 13%포인트 이상 높다. 그러나 중요한 점은 모든 세대, 구강건강 관리 여부와 관계없이 대다수가 하루 평균 2회 이하로 양치하고 있다는 점이다.

10명 중 3명 이상은 전문가 권고와 같이 '하루 평균 3회' 양치를 하고 있어
대다수는 권고에 못 미치는 일평균 2회 이하로 양치하고 있어

(단위 : %)



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

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

모든 세대, 구강건강 관리 여부와 관계없이 다수가 하루 평균 2회 이하로 양치하고 있어
구강 관리에 힘쓰거나 구강건강이 좋은 사람은 그렇지 않은 사람보다
‘하루 평균 3회’ 양치질 고수하는 편

(단위 : %)

	사례수 (명)	양치질을 하지 않음	하루 평균 1회	하루 평균 2회	하루 평균 3회	하루 평균 4회 이상
전체	(1,000)	1	12	47	36	4
연령						
18-29세	(155)	2	17	47	31	3
30대	(149)	0	18	45	34	3
40대	(175)	1	11	52	33	4
50대	(195)	0	11	48	38	3
60대	(177)	0	11	39	42	8
70세 이상	(149)	2	8	48	37	5
구강건강 관리 관심 여부						
매우 신경 쓴다	(160)	1	4	42	45	9
신경 쓰는 편이다	(652)	0	11	47	38	4
신경 쓰지 않는다	(188)	4	23	49	22	3
구강건강 평가						
건강하다	(275)	1	9	42	43	6
보통이다	(401)	0	14	46	36	3
건강하지 않다	(323)	1	14	51	30	5

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

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

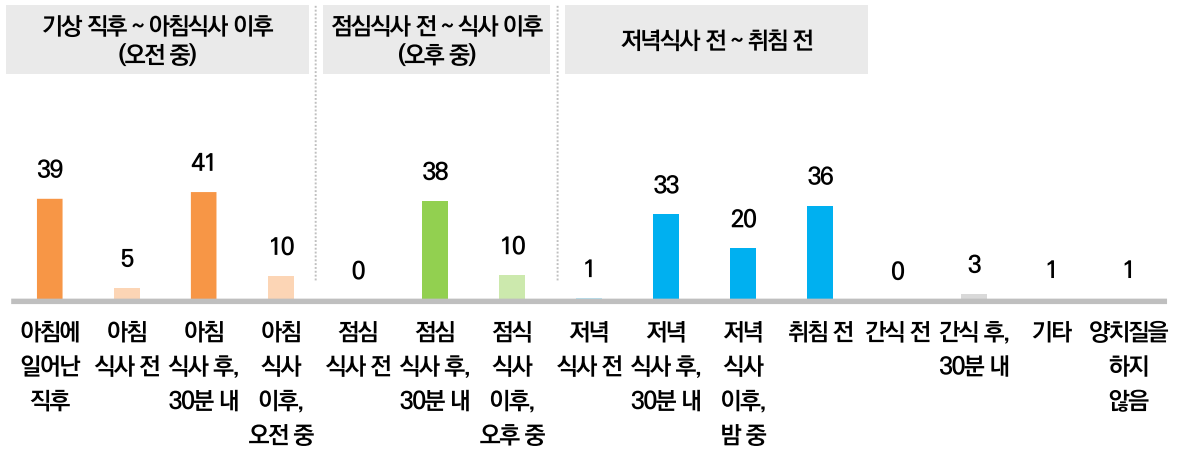
평소 양치질을 가장 자주 하는 시점
‘기상 직후(39%)’, ‘식사 후 30분 내(33% ~ 41%)’, ‘취침 전(36%)’ 높아

사람들은 주로 ‘기상 직후(39%)’, ‘식사 후 30분 내(아침식사 41%, 점심식사 38%, 저녁식사 33%)’, ‘취침 전(36%)’에 양치질한다. 전체 결과만 살펴보면 치태 제거에 필수적인 식사 후, 밤사이엔 쌓인 입안 세균을 제거하는 데 가장 적절한 시점에 양치를 잘하고 있다.

하루 평균 양치질 횟수에 따라, 주요 양치 시점에는 약간의 차이가 있다. 양치질을 하루 평균 1회 이하로 하는 사람은 주로 ‘기상 직후(27%)’나 ‘취침 전(28%)’에 양치질한다고 답했다. 이에 더해 양치질을 2회 하는 사람은 ‘아침식사 후 30분 내(34%)’ 양치를 한다고 답했다. 3회 이상으로 횟수가 증가할수록 기존 시점에 더해 ‘식사 후 30분 내’에도 양치를 한다고 답했다. 특히 4회 이상 양치를 하는 사람 중 52%는 ‘간식 후 30분 내’ 양치를 한다고 답했다.

(단위 : %)

주로 '기상 직후(39%)', '식사 후 30분 내(33% ~ 41%)', '취침 전(36%)'에 양치질하고 있어



일평균 양치질을 1회 하는 사람, 주로 '기상 직후'나 '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 후, 30분 내	저녁 식사 이후, 밤 중	취침 전	간식 전	간식 후, 30분 내	기타	양치질 하지 않음
전체	(1,000)	39	5	41	10	0	38	10	1	33	20	36	0	3	1	1
하루 평균 양치질 횟수																
1회 이하 (131)		27	5	8	4	0	4	3	0	5	8	28	0	0	2	6
2회 (466)		38	6	34	10	0	14	6	1	25	22	43	0	0	0	0
3회 (359)		39	3	59	11	1	74	17	1	47	23	26	0	1	0	0
4회 이상 (44)		78	11	73	13	5	94	9	6	79	14	71	0	52	11	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: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinon.co.kr)

60세 이상과 2·30대의 주요 양치 시점을 비교하면 차이가 있다. 앞서 확인한 것처럼 60세 이상은 구강건강 관리에 신경을 많이 쓰는 세대라는 점에서, ‘식사 후 30분 이내’에 양치를 잘하고 있다. 특히 아침과 저녁식사 이후 30분 내에 세대별 격차가 상당하다. 오히려 2·30대는 식사 이후보다 기상 직후나 취침 전에 양치한다는 응답이 절반가량으로 높다.

세대별 양치 시점 차이 보여,
60세 이상은 주로 ‘식사 후 30분 내’, 2·30대는 ‘기상 직후’나 ‘취침 전’에 양치하는 사람 많아

(단위: %)

사례수 (명)		아침에 일어난 직후	아침식사 후, 30분 내	점심식사 후, 30분 내	저녁식사 이후, 30분 내	취침 전
전체	(1,000)	39	41	38	33	36
연령						
18-29세	(155)	38	25	29	16	53
30대	(149)	50	20	36	25	50
40대	(175)	44	33	40	29	46
50대	(195)	42	41	39	32	30
60대	(177)	32	61	43	44	24
70세 이상	(149)	24	66	38	49	15
구강 관리						
매우 신경 쓴다	(160)	41	55	52	46	27
신경 쓰는 편이다	(652)	37	42	39	34	36
신경 쓰지 않는다	(188)	42	27	22	16	44

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: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

일평균 양치 횟수에 따라, 양치하는 시점에 차이 있어

일평균 2회 양치하는 사람은 47%, 3회 양치하는 사람은 36%로 10명 중 8명 가량은 하루에 2~3회 정도 양치를 하고 있다. 그렇다면 이들이 언제 양치하는지 살펴보자. 적절한 시점에 양치를 잘하고 있는지 혹은 양치 시점을 조정할 필요는 없는지 확인해 보고자 한다.

일평균 2회 양치하는 사람 466명 중 '기상 직후&취침 전'에 양치를 한다는 사람이 20%로 가장 많다. 이어서 '아침&저녁식사 후 30분 내(13%)', '아침식사 후 30분 내&취침 전(8%)', '아침식사 후 30분 내&저녁식사 이후 밤 중(8%)' 등의 순이다. 개인의 구강건강, 상황에 따라 적절한 양치 시점이 있겠지만 주로 식사 후 치태 제거가 필수적이다. 기상 직후에는 밤새 입안에 쌓인 세균을 제거할 필요가 있다. 일평균 2회 양치하는 사람은 주로 기상 직후나 잠자리에 들기 전에 양치하고 점심식사 이후에는 대부분 양치하지 않는 패턴이다. 매 식사 후 30분 내 양치하는 습관을 형성해 구강건강을 지킬 필요가 있어 보인다.

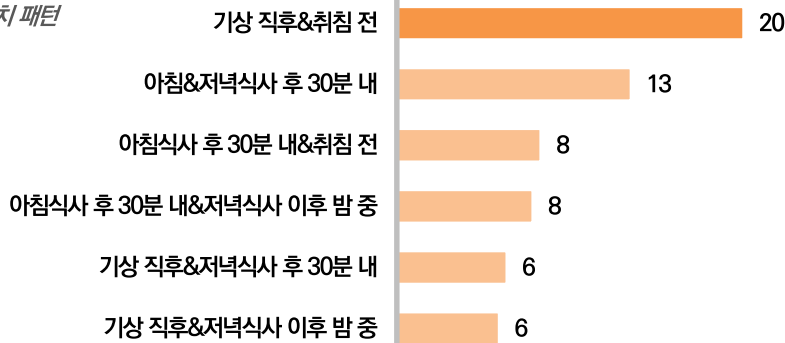
일평균 3회 양치하는 사람 359명 중 '아침&점심&저녁식사 후 30분 내' 양치를 한다는 사람이 31%로 가장 많다. 식사 후 치아 사이에 낀 이물질과 치태를 제거하기에 가장 적절한 시점에 양치를 잘하고 있었다. 그러나 10명 중 3명 뿐이라는 점에서 식후 30분 내 양치하는 비율을 확대할 필요가 있어 보인다.

일평균 2회 양치하는 사람, 식사 후 30분 내 양치가 필요한 시점

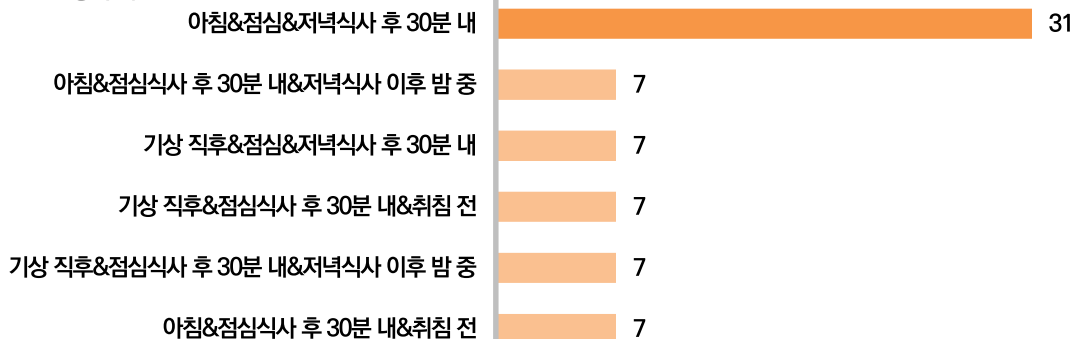
(단위 : %)

일평균 3회 양치하는 사람, 상대적으로 식후 30분 내 양치를 잘 지키고 있으나 확대할 필요 있어

일평균 '2회' 양치하는 사람의 양치 패턴



일평균 '3회' 양치하는 사람의 양치 패턴



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

비고: 상위 6순위까지 제시

응답자 수: 일평균 2회 양치하는 466명, 일평균 3회 양치하는 359명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

사람들은 한 번 양치할 때, 주로 5차례 입 안을 행귀내고 있어(중위값 기준) 3회(21%), 5회(26%), 10회(12%) 정도 행귀를 하고 있어

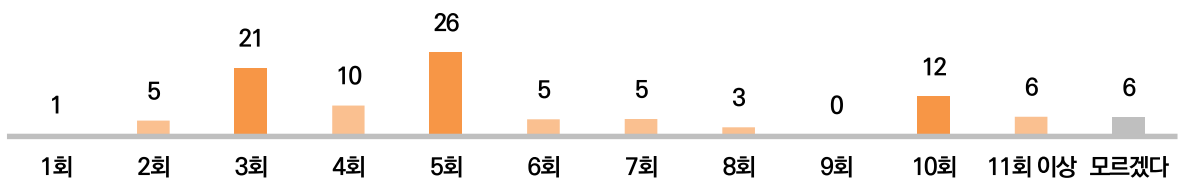
기상 직후, 식후 등 치태 제거가 필수적인 중요한 시점에 양치를 잘하고 있는 상황에서 행귀 횟수는 어떠할까. 전문가들은 개인의 구강 상태, 치약의 종류에 따라 적절한 행귀 횟수에는 차이가 있다고 입을 모은다. 불소 함량이 높은 치약을 사용할 경우 너무 많이 행구면 오히려 충치예방 효과가 감소한다는 의견이 있다. 혹은 계면활성제를 제거하기 위해 적어도 7회 이상, 아이들의 경우 10회 이상 충분히 행귀야 한다는 의견 등 다양하다. 사람들이 한 번 양치할 때 행귀내는 횟수를 큰 값에서 작은 값으로 정렬했을 때 중앙에 위치하는 값, 중간값(중위값)은 5회이다.

각각의 빈도를 확인해 보면, 한 번 양치할 때 5회 입을 행군다는 사람이 26%로 가장 많다. 이어서 3회(21%), 10회(12%) 순이다. 사용하는 치약의 성분에 따라 적절한 행귀 횟수에 차이가 있으나, 대다수는 계면활성제를 충분히 제거하기에는 부족한 행귀 습관을 지니고 있다.

(단위 : %)

사람들은 한 번 양치할 때 3회(21%), 5회(26%), 10회(12%) 입 안을 행군다고 답해

사람들은 한 번 양치할 때
주로 5차례 입안을 행귀내고 있어
(중위값 기준)



질문: 평소 양치질(칫솔질)을 하신 후, 평균 몇 회 정도 행구십니까? 양치질을 한 번 할 때, 평균 행귀 횟수를 답해 주세요.

응답자 수: 일평균 1회 이상 양치질을 하는 992명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

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

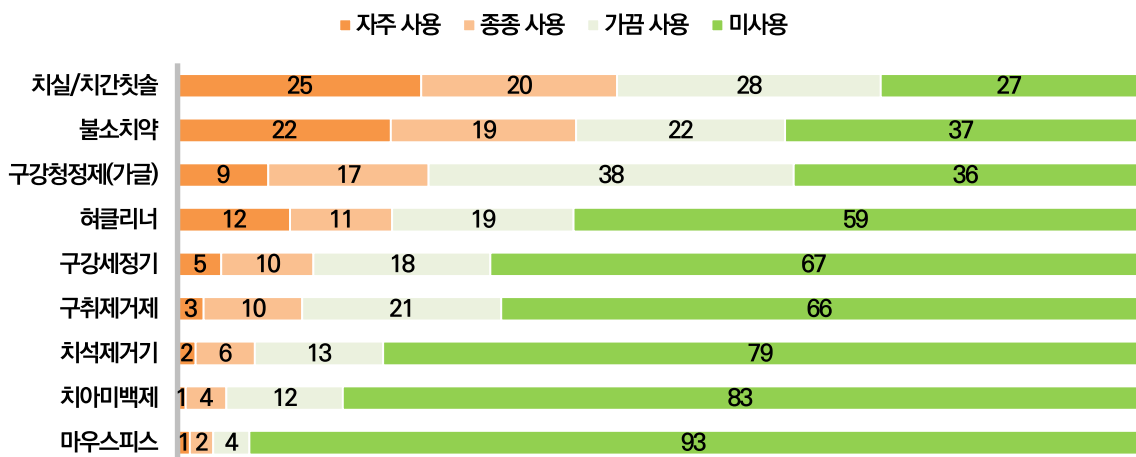
구강건강 관리를 위한 다양한 구강용품을 얼마나 사용하고 있을까? 전문가는 양치질만으로는 치아와 치아 사이에 낀 치태나 음식물을 제거하는 데 한계가 있어 ‘치실/치간칫솔’ 사용을 권고한다. ‘치실/치간칫솔’을 ‘자주’ 혹은 ‘종종’ 이용하는 사람은 46%로 가장 많다. 그럼에도 이를 자주 사용하는 사람은 4명 중 1명(25%) 정도이고, 절반 이상이 가끔 사용하거나 사용하지 않는다고 답했다(가끔 28%, 미사용 27%). 이어서 ‘불소치약(자주+종종 사용, 42%)’, ‘구강청정제(가글)(26%)’, ‘허클리너(22%)’ 사용 경험은 10명 중 2~4명가량이다. ‘구강세정기(14%)’, ‘구취제거제(13%)’, ‘치석제거기(8%)’, ‘치아미백제(5%)’, ‘마우스피스(4%)(턱관절 장애 치료, 이갈이 방지)’를 자주 또는 종종 사용하는 사람은 10명 중 1명 정도로 매우 적다.

구강 관리에 매우 신경 쓰거나, 일평균 양치 횟수가 많은 구강건강 관리 고관여층은 치실/치간칫솔을 포함한 구강용품 이용 경험이 많다. 18~29세의 치실/치간칫솔 이용 경험은 33%로 세대 중 가장 적고, 전체 평균에 미치지 못하는 수준이다. 30대의 구취제거제 이용 경험은 5명 중 1명(20%) 정도로 세대 중 가장 많다. 3·40대의 불소치약 이용 경험은 절반가량으로 세대 중 이용 경험이 높은 층에 속한다(30대 53%, 40대 46%).

‘치실/치간칫솔’을 자주 혹은 종종 사용한다, 46%

(단위 : %)

이어서 ‘불소치약(42%)’, ‘구강청정제(가글)(26%)’, ‘허클리너(22%)’ 사용 순으로 경험 많아



질문: 평소 다음의 구강용품을 사용하십니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinon.co.kr)

구강 관리에 매우 신경 쓰고, 일평균 양치 횟수가 많은 구강 관리 고관여층은 다양한 구강용품 사용 경험 많아
18-29세의 치실/치간칫솔 사용 경험은 전체 평균에 못 미치는 수준

(단위 : %)

자주+종종 사용한다 응답	사례수 (명)	치실/치간 칫솔	불소 치약	구강청정 제(가글)	혀클리너	구강 세정기	구취 제거제	치석 제거기	치아 미백제	마우스 피스
전체	(1,000)	46	42	26	22	14	13	8	5	4
연령										
18-29세	(155)	33	37	29	27	5	15	2	6	3
30대	(149)	49	53	34	22	13	20	8	4	6
40대	(175)	48	46	28	23	16	13	14	9	4
50대	(195)	47	39	18	17	13	11	8	3	2
60대	(177)	50	41	25	25	22	14	10	7	3
70세 이상	(149)	47	33	24	19	15	6	5	1	5
구강 관리										
매우 신경 쓴다	(160)	59	57	34	36	26	20	17	8	9
신경 쓰는 편이다	(652)	48	38	26	22	14	13	7	5	3
신경 쓰지 않는다	(188)	28	39	20	11	5	9	4	2	3
하루 평균 양치질 횟수										
1회 이하	(131)	31	36	23	18	6	12	4	5	3
2회	(466)	46	40	25	21	15	13	8	4	4
3회	(359)	51	44	28	24	16	13	9	6	3
4회 이상	(44)	46	60	41	34	18	20	18	5	12

질문: 평소 다음의 구강용품을 사용하십니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

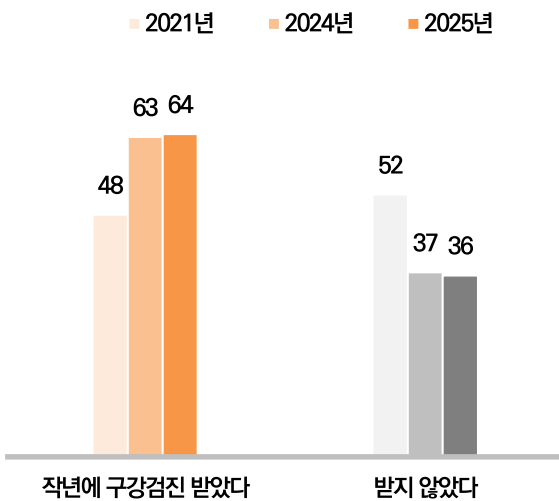
③ 구강검진 경험 및 계획: 3명 중 2명(64%), 작년(2024년)에 구강검진 완료 2020년 코로나19 유행 당시 구강검진 경험은 절반이 채 안 됐으나, 2023년부터 2년 연속 검진 경험은 60% 상회

코로나19가 유행하던 지난 2020년에는 48%만이 구강검진을 받았다. 이번 조사에서, 작년(2024년)에 스케일링 등 구강검진을 받았다고 답한 사람은 64%로 2023년 검진 경험(63%)에 이어 60%를 상회한다. 하지만 여전히 10명 중 3~4명 가량은 검진 경험이 없다고 답했다.

모든 세대에서 과반이 검진받았다고 답했는데, 그중에서도 70세 이상(70%)의 경험이 가장 많다. 구강건강 관리에 매우 신경을 쓰거나 일평균 양치 횟수가 많을수록 검진 경험은 상승해 70%를 상회한다. 구강건강 관리에 힘쓰는, 고관여층은 검진 경험 역시 높은 수준으로 나타난다.

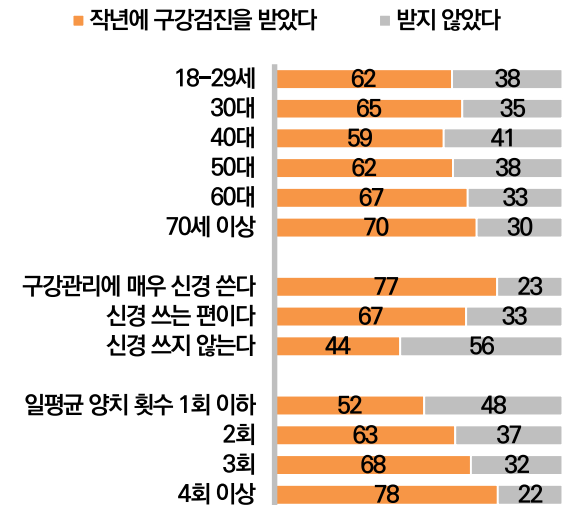
2023년, 2024년 모두 '구강검진 받았다'
60% 상회해
다만, 10명 중 3명 이상은 '검진받지 않았다'

(단위: %)



구강 관리 고관여층은
작년 구강검진 70% 상회

(단위: %)



질문: (2021년 조사) 귀하께서는 2020년에 스케일링 등 구강검진을 받으셨습니까?
(2024년, 2025년 조사) 작년에 스케일링 등 구강검진을 받으셨습니까?

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2021. 2. 19. ~ 2. 22. // 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

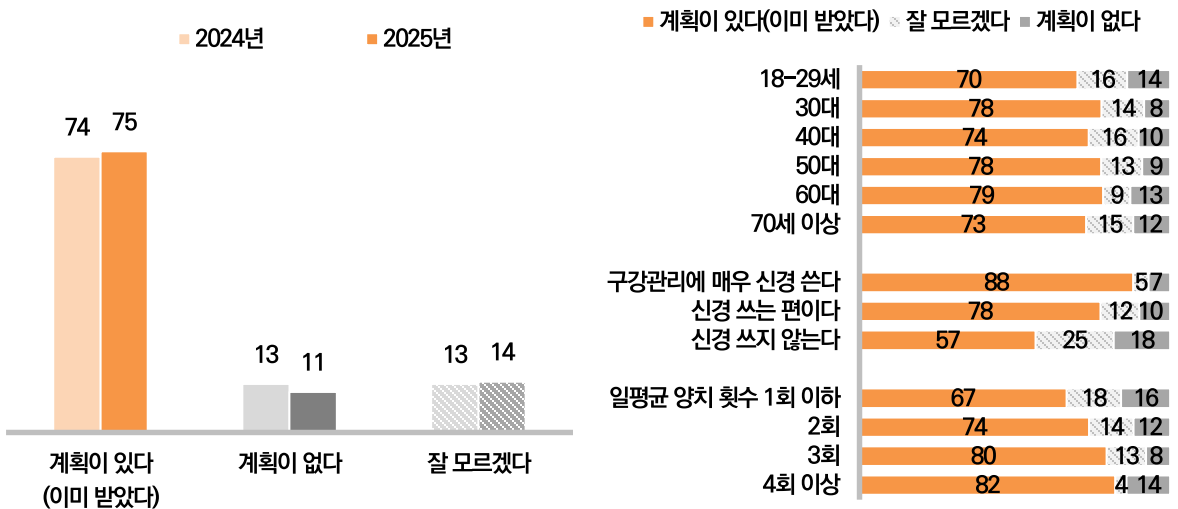
4명 중 3명(75%), '올해 구강검진 이미 받았거나, 받을 계획 있어' 4명 중 1명(25%), '계획 없거나 아직 몰라'

4명 중 3명(75%)은 '올해 구강검진을 이미 받았거나, 받을 계획이 있다'고 답했다. 구강검진을 통해 구강건강 상태를 사전에 확인하고, 심각한 상황에 이르기 전에 치료할 수 있음에도 4명 중 1명은 '계획이 없거나(11%) 모르다(14%)'고 답했다.

구강 관리에 얼마나 신경을 쓰는지, 일평균 양치 횟수가 어떠한지와 관계없이 대다수가 올해 구강검진을 받을 계획이 있거나 이미 검진을 받았다고 답했다. 그 중에서도 구강 관리 고관여층의 검진 참여도가 높은 수준이다. 구강 관리에 신경을 쓰거나 일평균 양치 횟수가 많은 사람일수록 올해 구강검진을 받았거나 받을 계획이라는 응답도 높다.

4명 중 3명, 작년에 이어 올해 '구강검진 계획(완료 포함) 있다' 4명 중 1명은 '계획 없거나 모르겠다'

(단위: %)



질문: 올해 스케일링 등 구강검진을 받으실 계획이 있습니까?

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

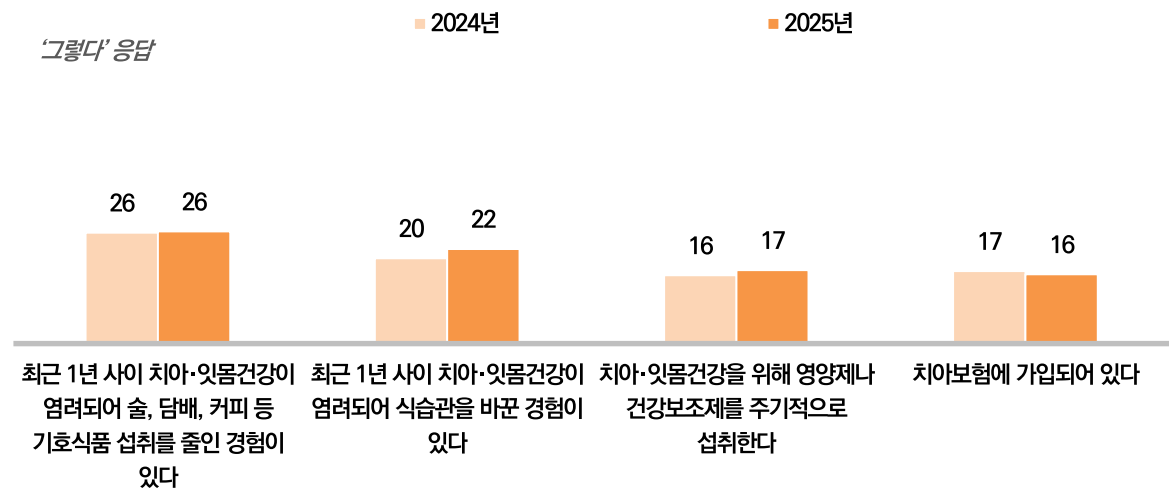
④ 식습관 변화 및 구강건강을 위한 부차적인 노력

양치질과 구강검진 외, 구강 관리 노력을 한 적이 있는지 물었다. 4명 중 1명(26%)은 ‘최근 1년 사이 치아·잇몸건강이 염려되어 술, 담배, 커피 등 기호식품 섭취를 줄인 경험’이 있다’고 답했다. 이어서 ‘최근 1년 사이 치아·잇몸건강이 염려되어 식습관을 바꾼 경험(22%)’, ‘치아·잇몸건강을 위해 영양제나 건강보조제를 주기적으로 섭취(17%)’, ‘치아보험에 가입(16%)’ 순이다. 양치질이나 검진 계획(및 경험)에 비해 식습관이나 부가적인 노력은 상대적으로 미미하다.

세부 집단별 차이를 살펴보면 구강 관리에 매우 신경을 쓰는 사람 혹은 일평균 양치질 횟수가 4회 이상인 사람은 식습관 변화나 이외 부차적인 노력을 어느 정도 행하고 있다. 일 평균 양치질 횟수가 4회 이상인 사람 중에서는 41%가 식습관을 바꾼 경험이 있다고 답했다. 세대별 차이가 크지는 않으나, 40대 이하보다는 50대 이상에서 상대적으로 노력을 좀 더 하는 편이다. 반면, 40대 이하에서 20%가량이 치아보험에 가입했다고 답해, 50대 이상보다는 다소 높다.

구강건강을 위한 식습관 관리, 20%대에 그쳐 '치아보험 가입자'는 전체 16%에 그쳐

(단위 : %)



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

구강 관리 고관여층, 구강건강을 위한 식습관 변화 및 부가적인 노력 상대적으로 더 하고 있어

(단위 : %)

'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	치아, 잇몸건강을 위해 영양제나 건강보조제를 주기적으로 섭취한다	치아보험에 가입되어 있다
전체		(1,000)	26	22	17	16
연령						
	18-29세	(155)	16	18	6	23
	30대	(149)	24	17	15	20
	40대	(175)	26	21	17	22
	50대	(195)	29	25	20	15
	60대	(177)	31	29	22	10
	70세 이상	(149)	30	21	23	7
구강 관리						
	매우 신경 쓴다	(160)	43	37	27	21
	신경 쓰는 편이다	(652)	26	22	17	17
	신경 쓰지 않는다	(188)	13	11	10	11
하루 평균 양치질 횟수						
	1회 이하	(131)	18	16	14	12
	2회	(466)	27	20	15	17
	3회	(359)	29	25	20	15
	4회 이상	(44)	23	41	19	26

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.
응답자 수: 1,000명
조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

3 치과치료 경험

10명 중 6명(59%), 작년(2024년)에 발치나 치료 목적으로 ‘치과 방문한 적 있어’

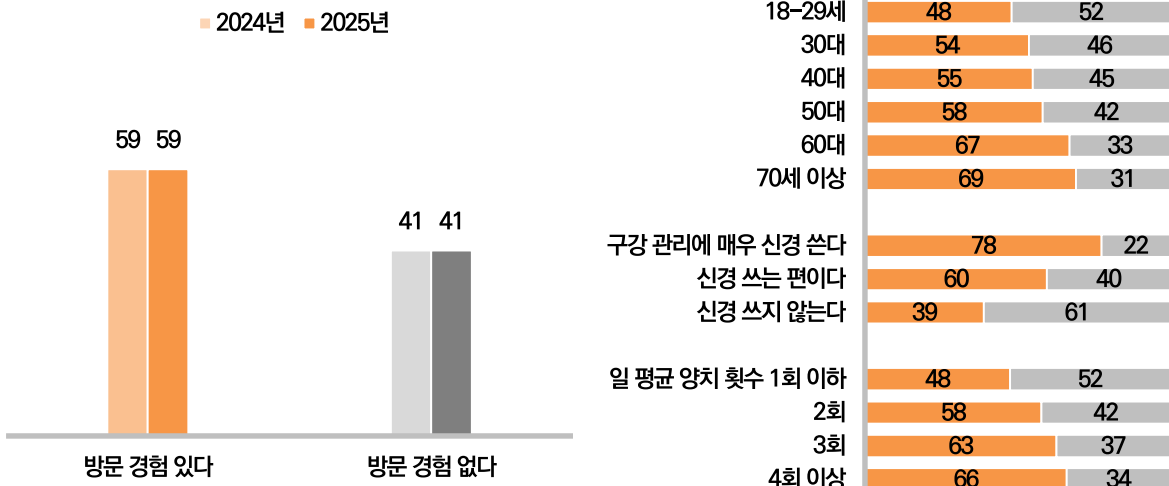
구강건강을 지키기 위해서는 양치질과 함께 적시에 치과치료, 검진을 동반해야 한다. [2024년](#)에 이어 전체 응답자의 59%, 절반 이상은 작년에 발치나 치료 목적으로 치과를 방문했다고 답했다. 방문 경험이 없는 사람은 41%이다.

모든 세대에서 절반 혹은 그 이상이 지난해 발치나 치료 목적으로 치과를 방문했다고 답했다. 나이가 들수록 치과 방문 경험은 증가한다. 60세 이상은 구강건강에 가장 많은 관심을 가지고 신경 쓰는 세대인 동시에, 치과 방문 경험이 70%에 달한다. 구강 관리에 신경 쓰는 사람 또는 일평균 양치 횟수가 많을수록 치과를 방문한 경험이 있는 사람도 많다.

이들은 구강건강에 많은 노력을 투자하고 있음에도 왜 치과를 더 많이 방문했을까? 치료가 필요한 시기에 맞춰 치과를 찾았을 수 있다. 방치했다가 치아나 잇몸이 크게 상하는 것을 막기 위해서이다. 혹은 고령층은 구강 관리를 위해 열심히 노력하지만, 자연의 순리에 따라 구강건강에 적신호가 켜진 것이다. 상한 치아나 잇몸을 치료하기 위해 치과를 많이 방문했을 가능성도 있다. 또한 구강건강 관리와 치과 방문의 선후관계를 반대로 생각해 볼 수도 있다. 구강건강을 위해 노력하고 있음에도 노화나 잘못된 습관으로 인해 치과 방문 경험이 많을 수 있지만, 반대로 발치나 치료 목적으로 치과를 방문한 사람들이 경각심을 가지고 이전보다 더 열심히 구강 관리에 힘쓰는 것일 수 있다.

(단위: %)

10명 중 6명(59%), 2024년에 발치나 치료 목적으로 ‘치과 방문한 적 있다’ 60세 이상, 구강 관리 고관여층에서 치과 방문 경험 70%에 달해



질문: 작년에 발치나 치료 목적으로 치과를 방문한 적이 있습니까?

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

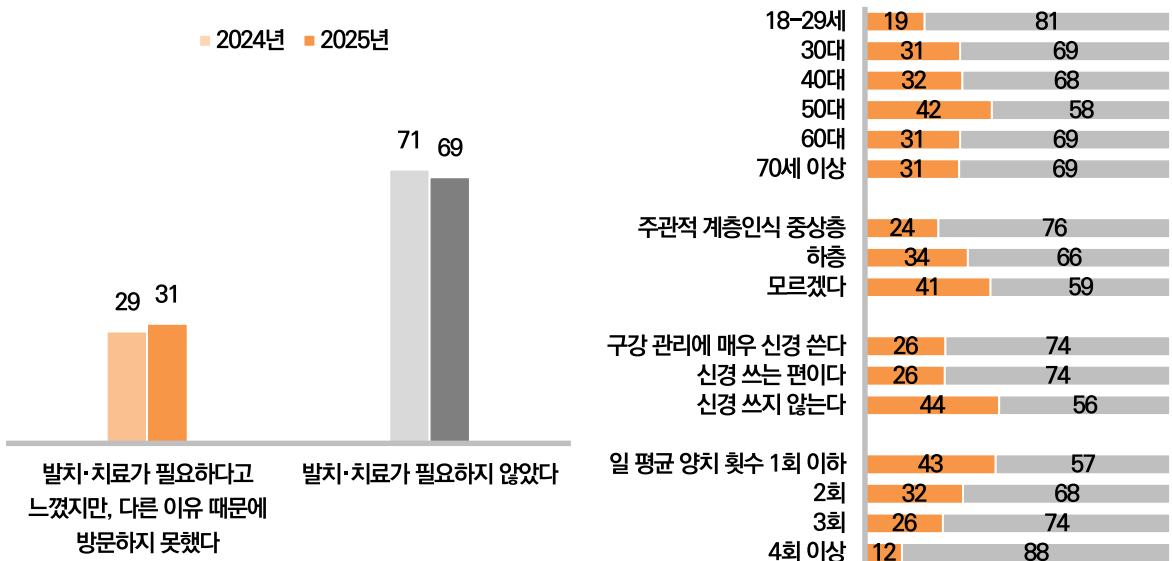
지난해 치과를 가지 않은 사람 10명 중 3명(31%), 발치·치료 필요했으나 다른 이유로 치과 방문하지 못해 가장 큰 이유는 '비용 부담(68%)'

작년에 발치나 치료 목적으로 치과 방문 경험이 없는 414명에게 물었다. 10명 중 7명(69%)은 발치·치료가 필요하지 않아 방문하지 않았다. 반면, 10명 중 3명(31%)은 발치·치료가 필요하다고 느꼈지만, 다른 이유로 방문하지 못했다. 50대(42%), 구강 관리에 신경 쓰지 않는 사람(44%), 일평균 양치 횟수 1회 이하(43%)인 사람은 어떤 이유로 치과를 방문하지 못했다는 응답이 40%를 상회한다. 주관적 계층인식이 하층인 사람(34%)은 중상층(24%)인 사람 대비 다른 이유로 치과를 방문하지 못했다는 응답이 10%포인트 높다.

치과치료가 필요했으나 받지 않은 129명은, 치과를 방문하지 않은 이유로 '비용 부담(68%)'을 1순위로 꼽는다. 이어서 10명 중 2~3명은 '상태가 별로 심각하지 않은 것 같아서(28%)', '치과 병·의원에 갈 시간이 없어서(23%)', '통증, 출혈 등 치료 시 예상되는 불편함 때문에(20%)'를 이유로 꼽는다. '실제 질환이 발견될까 두려워서(14%)', '평소 구강건강에 별로 신경 쓰지 않아서(8%)', '가고자 하는 병·의원을 찾지 못해서(6%)' 등이 뒤를 잇는다. 특히 주관적 계층인식이 하층인 사람 10명 중 7명은 '비용 부담(71%)'을 가장 큰 이유로 꼽는다(중상층 55%).

지난해 치과를 가지 않은 사람 10명 중 3명(31%), '발치·치료가 필요했음에도 다른 이유로 방문하지 못해' 50대, 주관적 계층인식 하층, 구강 관리에 신경 쓰지 않는 사람, 일평균 양치 횟수가 적을수록 치과 방문하지 못해

(단위: %)



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

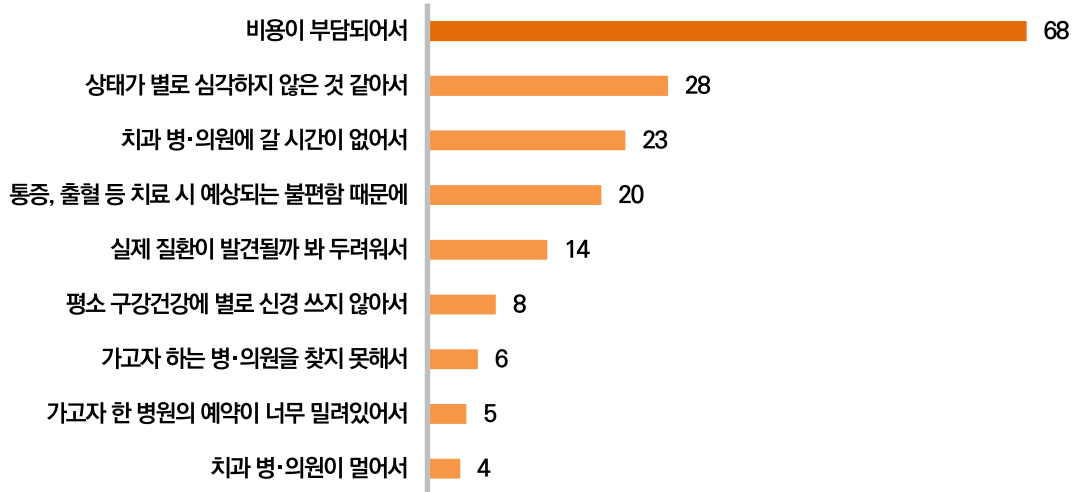
응답자 수: 작년에 발치나 치료 목적으로 치과 방문한 적 없는 사람(2024년 414명, 2025년 414명)

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

발치나 치료가 필요한 사람 10명 중 6~7명(68%)은 '비용 부담'으로 치과 방문하지 못해

(단위 : %)



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

비고: 복수응답

응답자 수: 작년(2024년)에 발치나 치료가 필요함에도 치과를 방문하지 않은 129명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

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 관한 위험성 인지는 낮아

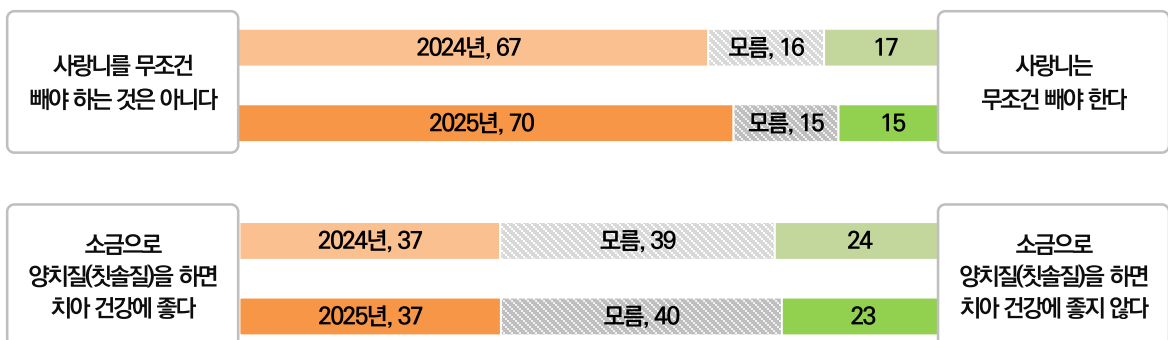
‘사랑니’란, 치아 중 가장 안쪽에 나오는 세 번째로 큰 어금니다. 사랑니는 무조건 발치해야 할까? 2024년에 이어 사랑니가 있다고 해서 무조건 발치해야 하는 것은 아니라는 인식이 다수를 차지한다. 70%는 ‘사랑니를 무조건 빼야 하는 것 아니다’, 15%만이 ‘무조건 빼야 한다’고 답했다. [대한치과협회](#)에 따르면, ‘사랑니가 통증 없이 반듯하게 났다면 뽑지 않아도 되지만, 충치가 생기지 않도록 양치질에 신경 쓰고 정기적인 검진이 필요’하다고 설명하는데, 사랑니 발치 관련 인지도가 높은 편이다.

다음으로, 소금 양치에 관한 인지는 어떠할까? 작년에 이어 소금 양치에 관한 위험성 인지는 낮은 편이다. 작년과 동일하게 37%는 ‘소금으로 양치질하면 치아 건강에 좋다’고 답했고, 23%는 ‘소금 양치는 치아 건강에 좋지 않다’고 답했다. 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 빠져나가는 현상)으로 인해 구강이 마르는 구강건조증이 발생할 수 있고, 굵은 소금을 이용할 경우 오히려 치아가 마모될 수 있다.

모든 세대, 구강 관리에 얼마나 신경 쓰는지와 상관없이 사랑니 발치에 관한 인지도는 60% 이상으로 높다. 반면 구강건강에 많은 노력을 쏟는 60세 이상에서 절반 가량이 소금 양치질이 치아 건강에 좋다고 생각한다. 구강 관리에 매우 신경 쓰는 집단 중 절반도 소금 양치에 호의적이다. 소금 양치의 효과성을 맹신해 소금 양치를 지속적으로, 과도하게 한다면 오히려 구강건강에 해가 될 수 있다.

작년에 이어 사랑니 무조건 빼야 하는 것 아니다 70%, 사랑니 발치에 관한 인지도 높아
반면, 소금 양치에 대한 위험성은 잘 모르고 있어

(단위 : %)



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 각 조사별 1,000명

조사기간: 2024. 1. 19. ~ 1. 22. // 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위 : %)

60세 이상, 절반이 ‘소금 양치’는 치아 건강에 좋다는 인식
구강 관리에 신경 쓰는 집단 중 절반도 소금 양치에 호의적

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)	70	15	15	37	23	40
연령							
18-29세	(155)	75	14	11	27	22	51
30대	(149)	76	13	12	27	26	46
40대	(175)	70	17	13	38	20	42
50대	(195)	70	15	15	34	27	40
60대	(177)	68	14	17	47	25	28
70세 이상	(149)	63	17	20	49	16	35
구강 관리							
매우 신경 쓴다	(160)	71	16	13	50	22	28
신경 쓰는 편이다	(652)	69	16	15	36	23	41
신경 쓰지 않는다	(188)	73	12	14	29	24	46

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

섭취 식품별로 적절한 양치 시기를 제대로 알고 있어

‘산성 식품’ 섭취 후에는 30분 정도 기다렸다가 양치, ‘당분 함유 식품’ 섭취 후에는 바로 양치

우리가 흔히 알고 있는 333법칙에 따르면 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 양치를 해야 한다. 하지만 어떤 음식을 섭취했는지에 따라 적절한 양치 시점이 있다. 탄산음료, 과일주스 등 산성 식품 섭취 30분 정도 기다렸다가 양치를 해야 한다. 산성 식품을 섭취한 직후 양치를 하면 산성 식품으로 인한 부식효과 그리고 치약의 연마제 성분으로 인해 오히려 역효과가 날 수 있다는 의견이다. 전문가는 타액의 중화작용을 기다리기 위해 식후 30분 정도 지난 시점에서 양치하는 것을 권고한다. 57%의 사람들이 산성 식품 섭취 후 30분 정도 기다렸다가 양치해야 한다는 인식이다. 30%는 ‘바로 양치를 해야 한다’고 답했다.

반면, 사탕, 과자, 아이스크림 등 당분이 많이 함유된 음식 섭취 후에는 바로 양치를 해야 한다. 당분이 많이 함유된 음식은 치아 사이에 끼게 되면 충치를 유발할 수 있어 섭취 후 3분 이내에 빠르게 제거해야 한다는 전문가의 의견이다. 63%의 다수가 이에 대해 잘 알고 있고, 24%만이 ‘30분 정도 기다렸다가 양치해야 한다’고 답했다.

60세 이상은 산성 식품과 당분이 많이 함유된 식품 구분 없이, 모두 식후 바로 양치를 해야 한다고 답했다. 산성 식품 섭취 후에 바로 양치를 하면 오히려 치아가 더 상할 수 있기에 오해를 바로잡을 필요가 있어 보인다. 60대에서는 산성 식품 섭취 후 바로 양치(40%), 30분 기다렸다가 양치해야 한다(44%)는 응답이 엇갈려, 정확한 사실을 인지하고 양치 습관을 형성할 필요가 있어 보인다.

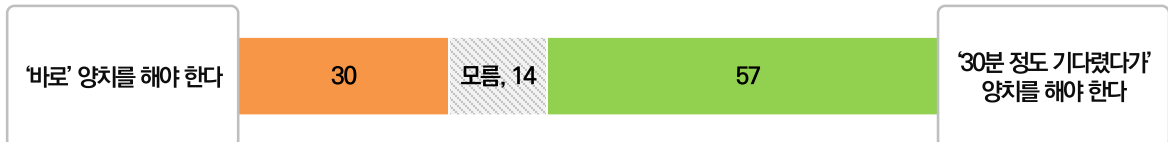
모든 세대에서 당분이 많이 함유된 식품 섭취 후에는 바로 양치해야 한다는 인식이 다수이다. 다만, 18-29세 응답자 10명 중 3명 이상은 당분이 많이 함유 식품을 섭취한 후에는 30분 정도 기다렸다가 양치해야 한다고 답해, 세대 중 가장 높다.

섭취 식품별 적절한 양치 시기를 잘 알고 있어

(단위 : %)

‘산성 식품’ 섭취 후에는 30분 정도 기다렸다가 양치, ‘당분 함유 식품’ 섭취 후에는 바로 양치

탄산음료, 과일주스 등 산성 식품 섭취 후에는...



사탕, 과자, 아이스크림 등 당분이 많이 함유된 음식 섭취 후에는 ...



질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위 : %)

60세 이상, 산성 식품과 당분 함유된 식품 구분 없이 모두 식후 바로 양치해도 된다는 오해

사례수 (명)		산성 식품 섭취 후 양치 시점			당분 함유 식품 섭취 후 양치 시점		
		탄산음료, 과일 주스 등 산성 식품 섭취 후에는 바로 양치를 해야 한다	탄산음료, 과일 주스 등 산성 식품 섭취 후 30분 정도 기다렸다가 양치를 해야 한다	모르겠다	사탕, 과자, 아이스크림 등 당분이 많이 함유된 음식 섭취 후에는 바로 양치를 해야 한다	사탕, 과자, 아이스크림 등 당분이 많이 함유된 음식 섭취 후 30분 정도 기다렸다가 양치를 해야 한다	모르겠다
전체	(1,000)	30	57	14	63	24	13
연령							
18-29세	(155)	8	80	12	50	35	16
30대	(149)	22	69	9	60	29	11
40대	(175)	22	67	11	63	26	11
50대	(195)	38	52	10	65	23	11
60대	(177)	40	44	16	69	17	13
70세 이상	(149)	46	29	25	66	15	19
구강 관리							
매우 신경 쓴다	(160)	34	55	11	68	25	7
신경 쓰는 편이다	(652)	32	55	13	63	23	14
신경 쓰지 않는다	(188)	19	63	18	55	27	18

질문: 다음 각각에 대해 답변해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2025. 1. 17. ~ 1. 20.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

60세 이상 고령층은 2·30대와 비교했을 때 구강건강을 위해 힘쓰고 노력하는 세대이다. 그럼에도 불구하고 자연의 섭리에 따른 자연스러운 노화로 인해 투입하는 노력 대비 건강 상태는 좋지 못한 편이다. 노화로 인해 노력 대비 건강하지 못하다는 자평을 하는 가운데, 구강건강을 위한 식습관이나 부가적인 노력도 함께 필요해 보인다. 일평균 2-3회 가량 양치를 치태 제거를 위한 적절한 시간대에 하는 것은 바람직하나 소금 양치가 오히려 구강건강을 해칠 수 있다는 점, 섭취한 식품별 적절한 양치 시점을 잘 알고 실천하는 것이 필요해 보인다.

18-29세는 구강건강에 투입하는 노력 대비 구강건강이 좋은 편이다. 그러나 치태 제거에 필수적인, 식사 후 양치를 제대로 하는 사람이 세대 중 가장 적다. 더해서 전문가들이 권고하는 치실/치간칫솔 사용, 구강검진 경험 등이 세대 중 가장 적다. 노년기, 건강한 치아와 잇몸을 유지하기 위한 노력이 일찍부터 필요해 보인다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(24년 12월 기준 전국 약 96만 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) (2024년 12월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 37,743명, 조사참여 1,743명, 조사완료 1,000명 (요청대비 2.6%, 참여대비 57.4%)
조사일시	• 2025년 1월 17일 ~ 1월 20일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

HankookResearch

