

뉴노멀 시대 비건의 식습관과 주관적 구강건강인식의 관련성

나세현¹, 류수현¹, 곽예지¹, 김민선¹, 김혜원¹, 김민영^{2*}

¹호원대학교 치위생학과 학생, ²호원대학교 치위생학과 교수

Relationship between Vegan Dietary Habits and Subjective Oral Health Perception in the Era of New Normal

Se-Hyun Na¹, Su-Hyeon Ryu¹, Ye-ji Kwak¹, Min-Seon Kim¹, Hye-won Kim¹, Min-Young Kim^{2*}

¹Student, Department of Dental Hygiene, Howon University

²Professor, Department of Dental Hygiene, Howon University

요약 본 연구는 비건의 건강 트렌드 속에 구강건강 영역을 포함시키기 위한 연구 개발의 필요성을 알리고자 20대 이상 비건 식습관 실천자 109명을 대상으로 조사하였다. SPSS을 이용하여 빈도분석, 카이제곱 검정, 단순선형회귀분석을 실시하였다. 완전 채식인 비건 집단은 주관적인 치아우식증 위험도가 낮게 나타났으나, 주관적인 구강건강에 대한 인식은 부정적으로 나타났다. 이는 비건 식습관이 구강건강의 면에서 조금 더 유익할 것이라고 믿으나 실제 구강건강도에서는 취약하다고 인지하는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 뉴노멀 시대에서 비건이라는 새로운 식생활 소비 트렌드를 반영한 식습관 개선 방향 및 구강-영양 프로그램 개발의 필요성을 제시하고자 한다.

주제어 : 구강건강, 뉴노멀, 비건, 식습관, 주관적인 인식도

Abstract The purpose of this study is surveyed 109 vegan diet practitioners in their 20s or older to inform the need for research and development to include the oral health area in the health trend of vegan. Frequency analysis, X^2 , and simple linear regression analysis were performed using SPSS. The vegan group, which is fully vegetarian, had a lower risk of subjective dental caries, but the perception of subjective oral health was negative. It was found that vegan dietary habits were believed to be a little more beneficial in terms of oral health, but were perceived as vulnerable in actual oral health. Based on these results, it is believed that it is necessary to develop an oral-nutritional program that reflects a new dietary consumption trend called vegan in the new normal.

Key Words : Oral Health, New Normal, Vegan, Dietary Habits, Subjective Perception

1. 서론

코로나19 팬데믹 이후 우리의 삶은 이전과는 다른 새로운 변화의 시대를 맞이하였다. 뉴노멀 시대의 건강에 대한 적극적인 관심이 사회적·윤리적 인식의 변화로 떠오르던 채식 유행과 합쳐지며 MZ세대를 중심으로 즐

겁게 건강하고 싶다는 '헬스플러스(Health + Pleasure)'가 라이프 타일로 자연스럽게 자리 잡아가고 있다[1-3].

국내 채식 시장은 비건을 위한 메뉴 개발, 비건 식품 개발 등의 움직임을 통해 점차 확대되고 있으며[4], 이는 '서울 환경조성사업 전수 조사'로 추산된 서울시 내 채식 전문 음식점 948개소, 비건 메뉴 3000여 개에서

*Corresponding Author : Min-Young Kim (start19@howon.ac.kr)

Received November 28, 2022

Accepted March 21, 2023

Revised January 26, 2023

Published March 30, 2023

도 확인할 수 있다[5]. 또한 비건 식당의 이용 연령층은 '트렌트정보 빅데이터'에서 20대 여성(34%), 30대 여성(18%), 30대 남성(10%) 순으로 나타났으며[6], 이를 통해 채식이 젊은 층을 중심으로 국내에 확실한 소비자 문화로 자리매김하고 있음을 알 수 있다.

비건은 채식주의 단계 중 가장 높은 단계로, 동물성 식품의 섭취를 반대하고 고기 대신 채소나 과일 등의 식품을 섭취하는 사람, 넓은 의미로는 그 행위 자체를 말한다. 채식을 실천하는 이유는 건강, 종교, 신념 등으로 다양하지만 선행 연구에 따르면 국내 채식주의자들의 채식 실천 이유는 건강관심이 높은 것으로 나타났다[7,8]. 또한 MZ세대를 중심으로 코로나19 환경 및 건강에 대한 욕구를 기반한 채식과 비건 식이 열풍이 일어나는 것으로 나타났다[9].

식품은 신체적 및 정신적 건강을 유지시킬 뿐만이 아니라 치아를 포함한 모든 구강조직을 평생 동안 건강하게 유지시키는 데도 중요한 역할을 담당한다[10]. 따라서 치과 분야에서의 식이 관리는 구강질환의 예방에만 국한된 것이 아니라 신체적 건강과 삶의 질을 향상시킨다[11]. 한국 성인의 영양소 섭취량과 치주질환 유병률의 관련성을 조사한 결과 지방과 비타민C를 적게 섭취할수록 본인인지 치주질환에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 건강한 영양 소비가 구강 위생과 치아건강에 중요함을 보고하였다[12]. 그 가운데 비타민B와 비타민C는 항산화 효과 향상으로 치주판막술 후 치은 임상부착수준 증가를 유도하여 치주조직의 치유에 영향을 준다[13]. 선행연구에 따르면 채식 식습관을 유지할 시 일반적인 식사를 하는 경우보다 비타민과 단백질의 섭취량이 유의하게 낮게 나타났다[14].

이와 같이 구강 건강을 위해 식품 및 영양소 섭취의 중요성을 토대로 한 기존의 연구들은 영양과 구강건강의 상관관계를 확인하고 본인 인지 구강건강도를 반영한 영양 프로그램의 개발을 요구하고 있다. 그러나 치주질환 등에 영향을 줄 수 있는 비타민B, 비타민C, 칼슘 등이 상대적으로 부족한 비건[14]의 구강건강관심 및 인지에 대한 국내 연구는 부족한 바이며, 기존과는 다른 식습관 집단의 기호를 반영한 영양 프로그램의 연구 또한 국외와는 달리 자세히 이뤄지지 않고 있다.

이에 본 연구에서는 국내 20대 이상의 비건 식습관을 실천하고 있는 성인을 대상으로 식습관, 음식섭취행태에 따른 구강건강에 대한 인식을 조사하여 실태를 파

악하고자 한다. 이는 새로운 소비 트렌드인 비건을 특별한 관심이 필요한 구강 건강 대상으로 인식하는 것에서 출발하여, 비건의 건강 트렌드 영역에 구강건강 영역을 포함하기 위한 연구의 필요성을 알리기 위함이다. 또한 향후 영양 관련 구강 예방 계획 연구에 있어서 뉴노멀 시대의 구강건강을 위한 식습관 개선 방향의 탐색의 기초자료로 활용되기 위함이다.

2. 연구대상 및 방법

2.1 연구대상

본 연구는 2022년 3월 21일부터 2022년 4월 15일 까지 인터넷 설문조사를 통해 모집된 비건 식습관을 가진 20대 이상 성인 109명을 대상으로 실시하였다. 연구 대상자는 인터넷을 통해 배포한 구조화된 설문지를 자발적으로 기재하였으며, 응답 누락은 0명이었다. 연구동의 후 응답이 분명한 109명을 최종 분석하였다.

2.2 연구방법

본 연구의 설문지는 타 등재지에 의해 신뢰도 및 타당도가 검증된 선행연구의 설문지[15,16]를 취지에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 일반적 특성은 연령, 성별, 식사 음식, 구강관심 등 5문항, 음식 섭취 행태 5문항, 구강건강 관심 5문항, 구강건강행태 5문항으로 구성하였다. 구강건강에 대한 주관적인 인식도 3문항은 Likert 5점 척도 수준으로 파악하여 점수가 낮을수록 구강건강에 대하여 건강한 상태라는 확신이 없는 것으로 해석하였다. 구강건강에 대한 주관적인 인식도 문항의 Cronbach's alpha는 0.69이었다.

2.3 통계분석

수집된 자료는 SPSS 28.0(IBM Corporation, New York, NY, USA)프로그램을 이용하여 통계분석을 하였다. 일반적 특성과 음식섭취행태, 구강건강 관심은 빈도와 백분율로 계산하였다. 일반적 특성에 따른 음식섭취행태, 양대 구강병에 영향을 미친다고 인식하는 식품과 영양소 및 최근 구강건강 행태는 카이제곱 검정으로 분석하였다. 구강건강에 대한 주관적인 구강건강 인식도는 단순선행회귀분석을 실시하였다. 통계적 유의수준은 0.05로 설정하였다.

3. 연구결과

3.1. 일반적 특성

일반적 특성의 결과는 Table 1과 같다. 연구대상자의 성별은 79.8%로 여자가 많았으며 연령은 55.0%로 20대가 가장 많았다. 식사 음식은 채식 단계에 따른 경향을 파악하기 위해 세분화하였으며, '채소, 과일, 곡식'의 완전 채식 식습관을 가진 집단을 '비건 집단'으로, '채소, 과일, 곡식, 유제품, 달걀, 어류(어패류), 가금류' 중의 단계적 채식 식습관을 가지면서 향후 비건 식습관을 실천할 의지가 있는 나머지 집단을 '비건 지향 집단'으로 나누었다. 50.5%로 비건 집단이 더 많은 것으로 조사되었다.

3.2. 일반적 특성에 따른 음식섭취행태

일반적 특성에 따른 음식섭취행태 차이는 Table 2와 같다. 연구대상자의 하루 식사 횟수는 2회가 높았으며 비건 집단은 60.0%로 3회가 높았으며 비건 지향 집단은 70.4%로 2회가 높았다($p < 0.001$). 완전 채식일수록 하루 3번의 규칙적인 식사횟수를 가지는 것으로 나타났다. 일일 식사 중 과다 섭취하고 있다고 생각하는 영양소는 66.1%로 탄수화물, 일일 식사 중 과소 섭취하고 있다고 생각하는 영양소는 27.5%로 단백질과 비타민이었다. 연구대상자는 완전 채식인 비건 집단이 비건 지향 집단보다 단백질을 적게 섭취하는 것으로 나타났다.

3.3. 일반적 특성에 따른 양대 구강병에 영향 주는 식품군과 영양소 인식

비건 집단과 비건 지향 집단은 모두 유지류가 치아우식증에 가장 영향을 준다고 생각하는 것으로 나타났다. 비건 집단은 11.1%로 유제품이, 비건 지향 집단은 5.5%로 육류, 생선, 달걀·콩류가 그다음으로 치아우식증에 영향을 준다고 생각하는 것으로 나타났다($p < 0.05$). 구강건강에 관심이 있는 집단은 48.6%로 탄수화물이 치아우식증에 가장 영향을 준다고 생각하는 것으로 나타났으며 구강건강에 관심이 없는 집단은 43.8%로 무기질이 치아우식증에 영향이 있다고 생각하는 것으로 나타났다. 다음 Table 3과 같다.

3.4. 일반적 특성에 따른 최근 구강건강 행태

자신이 평소 비타민을 가장 부족하게 섭취하고 있다고 생각한 사람들은 다른 영양소를 가장 부족하게 섭취하고 있는 사람들에 비해 최근 1년간 정기 검진을 받은 경험이 높은 것으로 나타났다. 규칙적인 식사를 하는 사람은 각각 55.1%와 65.2%로 정기적인 스케일링과 하루 3회 칫솔질 실천율이 높았다. 다음 Table 4와 같다.

3.5. 주관적인 구강건강 인식도

주관적인 치아우식증 위험도에서 B값은 -0.402, β 값은 -0.225, T값은 -2.385이며 유의하게 나타났다. 주관적인 구강건강도에서 B값은 -0.604, β 값은 -0.387, T값은 -4.346이며 통계적으로 유의하게 나타났다. 다음 Table 5와 같다.

Table 1. General characteristics

Characteristics	Division	N	%
Sex	Male	22	20.2
	Female	87	79.8
Age	20-29	60	55.0
	30-39	25	22.9
	40-49	13	11.9
	≥50	11	10.2
Smoking	Non-smoker	102	96.3
	Smoker	7	3.7
Drinking	Non-drinker	65	59.6
	Drinker	44	40.4
Education	Middle≥	2	1.8
	High≥	27	24.8
	University≤	80	73.4
Eating food	Vegan	55	50.5
	Vegan direction	44	49.5
Oral health concern	Have	75	68.8
	Do not have	34	31.2

Tabl 2. Food intake behavior

Characteristics	Division	Eating food		N(%)	p
		Vagan	Vagan direction		
Meal frequency	1	0(0.0)	2(3.7)	2(1.8)	0.001
	2	21(38.2)	38(70.4)	59(54.1)	
	3	33(60.0)	14(25.9)	47(43.1)	
	4≤	1(1.8)	0(0.0)	1(1.0)	
Regular eating	Yes	44(34.8)	25(34.2)	69(63.3)	0.001
	No	11(20.2)	29(19.8)	40(36.7)	
Excessive nutrient	Protein	4(7.3)	6(11.0)	10(9.2)	0.013
	Carbohydrate	36(65.5)	36(35.7)	72(66.1)	
	Fat	7(12.7)	7(13.0)	14(12.8)	
	Vitamin	6(10.9)	2(3.7)	8(7.3)	
	Mineral(Ca, P, Na)	2(3.6)	3(5.6)	5(4.6)	

Table 3. Food and nutrient influencing two maior oral diseases by eating food

Characteristics	Division	Eating food		N(%)	p	Oral health concern		N(%)	p
		Vagan	Vagan direction			Have	Do not have		
Meal frequency	1	0(0.0)	2(3.7)	2(1.8)	0.001				
	2	21(38.2)	38(70.4)	59(54.1)					
	3	33(60.0)	14(25.9)	47(43.1)					
	4≤	1(1.8)	0(0.0)	1(1.0)					
Regular eating	Yes	44(34.8)	25(34.2)	69(63.3)	0.001				
	No	11(20.2)	29(19.8)	40(36.7)					
Insufficient nutrient	Protein	4(7.3)	6(11.0)	10(9.2)	0.013				
	Carbohydrate	36(65.5)	36(35.7)	72(66.1)					
	Fat	7(12.7)	7(13.0)	14(12.8)					
	Vitamin	6(10.9)	2(3.7)	8(7.3)					
	Mineral(Ca, P, Na)	2(3.6)	3(5.6)	5(4.6)					
	Protein	17(30.9)	13(24.1)	30(27.5)					
	Carbohydrate	6(10.9)	2(3.7)	8(7.4)					
	Fat	13(23.6)	3(7.4)	17(15.6)					
	Vitamin	9(16.4)	21(38.9)	30(27.5)					
	Mineral(Ca, P, Na)	10(18.2)	14(25.9)	24(22.0)					
Food that affect dental caries	meat, fish, eggs, beans	4(7.4)	3(5.5)	7(6.4)	0.024	5(6.7)	2(5.9)	7(6.4)	0.398
	Milk	6(11.1)	1(1.8)	7(6.4)		5(6.7)	2(5.9)	7(6.4)	
	Grains	5(9.3)	0(0.0)	5(4.6)		3(4.0)	2(5.9)	5(4.6)	
	Vegetables	2(3.7)	0(0.0)	2(1.8)		0(0.0)	2(5.9)	2(1.8)	
	Fruits	1(1.9)	1(1.8)	2(1.9)		1(1.3)	1(2.9)	2(1.9)	
	Fatty food	36(66.6)	50(90.9)	86(78.9)		61(81.3)	25(73.5)	86(78.9)	
Food that affect periodontal disease	meat, fish, eggs, beans	14(25.9)	10(18.2)	24(22.0)	0.103	15(20.0)	9(26.5)	24(22.0)	0.120
	Milks	6(11.1)	4(7.3)	10(9.2)		9(12.0)	1(2.9)	10(9.2)	
	Grains	5(9.3)	1(1.80)	6(5.5)		5(6.7)	1(2.9)	6(5.5)	
	Vegetables	4(7.4)	1(1.80)	6(4.6)		1(1.3)	4(11.8)	5(4.6)	
	Fruits	5(9.3)	5(9.10)	10(9.2)		7(9.3)	3(8.8)	10(9.2)	
	Fatty food	20(37.0)	34(61.8)	54(49.5)		38(50.7)	16(47.1)	54(40.5)	
Nutrient that affect dental caries	Protein	9(16.7)	2(3.6)	11(10.1)	0.233	8(10.8)	3(9.2)	11(10.4)	0.007
	Carbohydrate	19(35.2)	26(47.3)	45(41.3)		36(48.6)	6(18.8)	42(39.6)	
	Fat	11(20.4)	11(20.0)	22(20.2)		16(21.6)	6(18.8)	22(20.8)	
	Vitamin	3(5.6)	3(5.5)	6(5.5)		3(4.1)	3(9.4)	6(5.7)	
	Mineral(Ca, P, Na)	12(22.2)	13(23.6)	25(22.9)	11(14.9)	14(43.8)	25(23.5)		
Nutrient that affect periodontal disease	Protein	9(16.7)	9(16.4)	18(16.5)	0.539	10(13.5)	8(24.2)	18(16.8)	0.061
	Carbohydrate	14(25.9)	16(29.1)	30(27.5)		25(33.8)	3(9.1)	28(26.2)	
	Fat	6(11.1)	9(16.4)	15(13.8)		10(13.5)	5(15.2)	15(14.0)	
	Vitamin	16(29.6)	9(16.4)	25(22.9)		14(18.9)	11(33.3)	25(23.4)	
	Mineral(Ca, P, Na)	9(16.7)	12(21.8)	21(19.3)		15(20.3)	6(18.2)	21(19.8)	

Table 4. Recent oral health behavior by general characteristics

Characteristics	Division	Regular check up		ρ	Regular scaling		ρ	Brushing teeth 3 times		ρ
		Yes	No		Yes	No		Yes	No	
Food most Influence to periodontal disease	Meat, fish, eggs, beans	9(37.5)	15(62.5)	0.028	7(29.2)	17(70.8)	0.028	11(45.8)	13(54.2)	0.763
	Milks	7(70.0)	3(30.0)		7(70.0)	3(30.0)		4(40.0)	6(60.0)	
	Grains	5(83.3)	1(16.7)		6(100.0)	0(0.0)		4(66.7)	2(33.3)	
	Vegetables	0(0.0)	5(100.0)		3(60.0)	2(40.0)		3(60.0)	2(40.0)	
	Fruits	3(30.0)	7(70.0)		6(60.0)	4(40.0)		5(50.0)	5(50.0)	
	Fatty food	29(53.7)	25(46.3)		31(57.4)	23(42.6)		21(38.9)	33(61.1)	
Deficient nutrients	Protein	17(56.7)	13(43.3)	0.032	19(63.3)	11(36.7)	0.595	16(53.3)	14(46.7)	0.048
	Carbohydrate	5(62.5)	3(37.5)		4(50.0)	4(50.0)		3(37.5)	5(62.5)	
	Fat	4(23.5)	13(76.5)		10(58.8)	7(41.2)		12(70.6)	5(29.4)	
	Vitamin	19(63.3)	11(36.7)		17(56.7)	13(43.3)		10(33.3)	20(66.7)	
	Mineral(Ca, P, Na)	8(33.3)	16(66.7)		10(41.7)	14(58.3)		7(29.2)	17(70.8)	
Regular eating	Yes	37(53.6)	32(46.4)	0.170	45(65.2)	24(34.8)	0.005	38(55.1)	31(44.9)	0.002
	No	16(40.0)	24(60.0)		15(37.5)	25(62.5)		10(25.0)	10(25.0)	

Table 5. The Subjective perception of oral health

Variable	B	SE	β	T	ρ	R ²
Caries risk assessment	-0.402	0.881	-0.225	-2.385*	0.019	0.050
Oral health assessment	-0.604	0.725	-0.387	-4.346***	0.001	0.150

4. 고찰

뉴노멀 시대 속 MZ세대를 중심으로 한 새로운 소비 트렌드로 헬스플레저가 떠오르면서 비건 식습관이 하나의 라이프 스타일로 자리 잡아가고 있다. 구강은 영양소 섭취로 건강을 유지하는 근본적인 역할의 기관이며, 영양 그 자체 혹은 가공된 식품의 형태로 섭취하는 식이 또한 구강조직의 성장과 발육 및 발달과 구강건강을 유지하는 데 밀접한 영향을 미치는 것을 알 수 있다[11]. 이에 본 연구는 비건의 식습관이 구강건강에 미치는 영향에 대한 주관적인 인지를 파악하여 뉴노멀 시대의 구강건강을 위한 식습관 개선 방향을 탐색하며, 비건의 건강 트렌드 속에 구강건강 영역을 포함시키기 위한 연구 개발의 필요성을 알리고자 하였다.

연구 대상자가 일일 식사 중 과다 섭취하고 있다고 생각하는 영양소는 탄수화물이었으며, 일일 식사 중 과소 섭취하고 있다고 생각하는 영양소는 단백질과 비타민이었다. 선행연구[12]에서 단백질, 비타민 등의 낮은 섭취량은 치아우식증의 높은 유병률을 나타냈으며, 단백질, 지방 등의 낮은 섭취량은 치주질환의 유병률이

높아지는 것으로 나타났다. 특히 무기질의 섭취량은 치아우식증의 유병률과 비례적인 관계를 보이는 것을 알 수 있었다. 선행연구에서 치주질환 유병률을 낮추기 위한 예방 방법으로 낮은 탄수화물 섭취와 높은 비타민 섭취가 효과적이라는 것을 알 수 있었다[12, 17]. 연구 대상자의 섭취 영양소를 비교했을 때 비건 식습관이 과다한 탄수화물과 과소한 비타민 및 단백질을 섭취하게 한다는 것을 알 수 있었으며 선행연구[18]를 통해 치아우식증 및 치주질환의 발병율이 높게 나타날 수 있을 것으로 사료된다. 비타민을 가장 부족하게 섭취하고 있다고 생각하는 사람들은 정기검진을 받은 경험이 높게 나타났다. 따라서 선행 연구와의 일치하는 양상이 있음을 확인할 수 있다.

양대 구강병에 영향을 준다고 생각하는 요인에 대해 연구 대상자는 유지류가 치아우식증에 가장 부정적인 영향을 준다고 생각하는 것으로 나타났다. 이는 실제 지방이 영양소 중 치아우식증을 낮춘다고 나타난 기존 연구와 다르게 나타났다[19]. 그 다음으로는 육류·생선·달걀·콩류가 치아우식증에 부정적인 영향을 준다고 생각한다고 나타났다. 이를 보아 건강에 대한 우려에서

비건 식습관을 실천하는 경우[7] 육류에 대한 건강 불신이 구강건강의 면에도 영향을 미치는 것을 고려할 수 있다. 또한 구강관심이 높을수록 탄수화물이 치아우식증에 가장 부정적인 영향을 준다고 생각하는 것으로 나타났다. 이를 보아 비건의 실제 과다한 탄수화물 섭취량에 비해 치아우식증의 주원인이 되는 탄수화물에 대한 위험성을 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 이는 비건 푸드 개발이 점차적으로 진행되는 현재의 환경에서 육류를 대체할 식단을 채우기 위해 필수적으로 많은 탄수화물을 소비하는 것으로 나타났다[7,13].

연구대상자의 구강건강도와 치아우식위험도를 종속변수로 했을 때, 본인이 완전 채식주의 비건 식습관을 유지할수록 치아우식증에 대한 위험도가 낮다고 생각했지만, 실제로는 구강건강이 나쁘다고 생각하는 것으로 나타났다. 이는 자신의 비건 식습관이 건강 면에서 조금 더 유의할 것이라고 믿으나 실제 주관적인 구강건강도에는 취약하다고 인식하는 것을 알 수 있었다. 이는 탄수화물과 치아우식증의 관련성을 알고 있음에도 제한적인 대체제로 인해 높은 탄수화물 섭취량을 유지하는 것과는 관련이 있다고 해석될 수 있다.

이처럼 비건을 특별한 관심이 필요한 구강 건강 대상자로 인식하는 필요성을 강조하는 이유는 비건의 구강에서 나타나는 특징이 일반 식습관을 하는 사람들과 뚜렷한 차이를 보이기 때문이다. 선행 연구에서 비건은 일반 식습관자에 비해 더 많은 치아 부식을 경험했으며 [20], 치아에 흰색 병변과 함께 더 많은 탈회를 경험한 것으로 나타났다[21]. 이는 비건이 육류 소비자에 비해 하루 식사량이 더 많은 것으로 나타난 결과와 비례했는데, 하루 권장 칼로리 소비량을 충족하기 위해 산도가 높은 과일과 채소의 섭취량이 증가하며 더 많은 산에 노출되었기 때문이다[22]. 본 연구의 대상자는 부식증 및 우식증 경험률이 높지 않고 구강관리가 비교적 잘 되고 있는 것으로 나타났지만, 이는 기존 연구에서[23] 전반적으로 건강한 생활 방식을 추구하는 비건의 생활 양식이 건강한 구강 상태를 보이는 것과 일치했다. 연구 대상자 중 비건 집단은 비건 지향 집단보다 하루 3번의 권장 식사 횟수를 가졌으며, 규칙적인 식사를 하는 사람은 정기적인 스케일링과 하루 3회 칫솔질 실천율이 높았다. 이는 건강을 추구하는 비건의 생활 양식이 건강한 구강 생활 양식까지 이어질 수 있다고 해석된다. 따라서 다른 국외 선행 연구에서 나타난 비건 식

습관으로 유발될 수 있는 구강문제가 발생할 가능성 역시 염두에 두어야 하는데 이는 비건의 구강관심 증가뿐만 아니라 치과 종사자의 역량 및 인식 변화 역시 이루어져야 할 것임을 의미한다.

그러나 현재 국내의 비건에 대한 식이 관련 연구는 미흡한 실정이다. 선행 연구는 식습관과 구강건강에 관련성을 성인 전체 혹은 특정 연령층을 대상으로 설명하였으나 비건 전 연령층을 표본으로 한 연구는 없었다. 혹은 비건 식습관과 인식이 본인에게 미치는 영향을 구강 건강의 영역에는 초점을 두지 못한 채 전신 건강과 총괄적으로 연결하는 데 그쳤다. 그에 비해 본 연구는 일부 비건을 대상으로 조사했기에 전체 비건을 대표할 수 없다는 제한점이 있으나 선행 연구에서 나타난 영양소 및 식품의 섭취와 구강질환의 관련성이 일치하며, 나아가 비건 식습관이라는 좁은 범위에도 적용이 되었다. 본 연구결과를 통해 뉴노멀 시대에서 비건이라는 새로운 흐름을 반영한 구강 관련의 인식 변화와 개발을 모색하는 연구가 필요하다고 본다.

5. 결론

1. 일반적 특성에서 구강건강관심과 하루 3회 칫솔질 실천율이 높은 것으로 나타났다. 이는 비건 집단이 비건 지향 집단보다 높게 나타났다. 일일 식사에서 탄수화물 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났다.

2. 치아우식증에 가장 영향을 준다고 생각하는 식품은 유지류로 나타났다. 치아우식증에 가장 영향을 준다고 생각하는 영양소는 구강건강관심이 있을수록 탄수화물로, 없을수록 무기질로 나타났다.

3. 일반적 특성에 따른 최근 구강건강 행태에서 자신이 평소 비타민을 가장 부족하게 섭취하고 있다고 생각한 사람들은 최근 1년간 정기 검진을 받은 경험이 높은 것으로 나타났다. 규칙적인 식사를 하는 사람은 정기적인 스케일링과 하루 3회 칫솔질 실천율이 높은 것으로 나타났다.

4. 주관적인 구강건강 인식도는 완전 채식주의 비건 식습관을 유지할수록 치아우식증이 생길 위험이 낮다고 믿고 있으나, 실제 구강건강에 대해 부정적으로 인식하

는 것으로 나타났다.

이상의 결과, 식습관에 따른 비건의 주관적인 구강건강 인식도의 유의성을 확인할 수 있었다. 건강한 생활 방식을 추구하는 비건의 건강 트렌드 속에 구강건강 영역을 포함하기 위한 연구 개발의 필요성과 뉴노멀 시대의 구강건강을 위한 식습관 개선 방향의 탐색이 필요한 것으로 나타났다.

REFERENCES

[1] D. Tilman & M. Clark. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-522. DOI : 10.1038/nature13959

[2] R. D. Kim. (2022). *Trend korea 2022*, Seoul : Miraebook.

[3] Y. S. Kim. (2021). *life trend 2022*, Seoul : Bookie.

[4] The JoongAng. (2021.12.2.). *2030 Over 55% 'I'm interested in vegetarianism'... What are the 3 keywords of 'veganism'?*. The JoongAng. <https://www.joongang.co.kr/article/25028880#home>

[5] Seoul Metropolitan Government. (2022). *Status-of-vegetarian-restaurants*. Seoul Metropolitan Government. https://news.seoul.go.kr/welfare/public_health/status-of-vegetarian-restaurants

[6] Trendis information. (2020.08.24.). *What percentage of you are vegan?*. Shinhan Financial Group. https://www.shinhancard.com/pconts/html/benefit/trendis/MOBFM502/1199571_3822.html

[7] N. G. Lee, Y. J. Lee & T. H. Kim. (2021). A study on the influence of egoistic and altruistic values on the attitude and purchase intention of vegan food. *CSHR*, 27(133), 14-27. DOI : 10.20878/cshr.2021.27.8.002

[8] Y. J. Ju, Y. J. Kang & J. Y. Chung. (2013). Characteristics of vegetarianism and its association with eating behavior in women living in seoul. *J. Korean Soc. Food Cult*, 28(6), 576-584. DOI : 10.7318/KJFC/2013.28.6.576

[9] S. M. Lee. (2022.03.12.). *98% vegan is also vegan... Veganism also needs flexible 'pragmatism'*. Chosunbiz. <https://biz.chosun.com/distribution/fashion-beauty/2022/03/12/LUJNFKJBHNHZTOW>

G3QVPLPHRI4

[10] J. H. Choi & D. K. Kim. (2009). Relation between self-recognition of major oral disease and food intake of Korean adults. *J Korean Acad Oral Health*, 33(2), 201-210.

[11] I. S. Kim et al. (2017). *Dental Nutrition*. Seoul : KMS

[12] S. A. Ban. (2015). *Association of oral diseases with diet intake and nutrition consumption in Korean adults : based on he Korea national health and nutrition examination survey in 2012*. Master's thesis. Chung-Ang University, Seoul.

[13] R. F. Neiva, K. A. Shammari, K. F. H. Nociti, Jr, S. Soehren & H. L. Wang. (2005). Effects of vitamin-B complex supplementation on periodontal wound healing. *Journal of periodontology*, 76(7), 1084-1091. DOI : 10.1902/jop.2005.76.7.1084

[14] B. K. Jeon, J. H. Lee & E. J. Yoon. (2022). Nutritional intake of women in their twenties according to different degree of inclusion of animal foods: based on the 7th Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *J Nutr Health*, 55(1), 101-119. DOI : 10.4163/jnh.2022.55.1.101

[15] Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *8th Korea National Health and Nutrition Examination Survey dietary survey table*. Osong : KDCA.

[16] H. R. Park & S. J. Moon. (2013). Connections between the subjective awareness characteristics of oral health of certain adults and their oral health knowledge and practice behavior of oral health. *Jour. of KoCon.a*, 13(1), 300-310. DOI : 10.5392/JKCA.2013.13.01.300

[17] S. H. Choi. (2018). *Association of oral health and periodontal status due to vitamin intake of adults Korea*. Master's thesis. Gyeonggi Ajou University, Suwon.

[18] K. O. Lim, S. H. Woo & J. S. Kwag. (2011). Impact of eating behavior on dietary habits and subjective oral health evaluation. *J Korean Soc Dent Hyg*, 11(4), 441-451.

[19] J. H. Kim & K. G. Lee. (2014). Correlation study of nutrient intake and oral health status -Based on the 5th primitive data of Korea National Health and Nutrition Examination Survey-. *JKAIS*, 15(5), 30513057. DOI : 10.5762/KAIS.2014.15.5.3051

- [20] K. P. J. Smits, S. Listl & M. Jevdjevic. (2020). Vegetarian diet and its possible influence on dental health: A systematic literature review. *Community dentistry and oral epidemiology*, 48(1), 7-13.
DOI : 10.1111/cdoe.12498
- [21] L. Laffranchi, F. Zotti, S. Bonetti, D. Dalessandri & P. Fontana. (2010). Oral implications of the vegan diet: observational study. *Minerva stomatologica*, 59(11-12), 583-591.
- [22] J. Booth & J. Hurry. (2020). The impact of a vegan diet on oral health. *BDJ Team* 7, 18-19.
DOI : 10.1038/s41407-020-0372-3
- [23] M. Mazur et al. (2020). Oral health in a cohort of individuals on a plant-based diet: a pilot study. *La Clinica terapeutica*, 171(2), e142-e148.
DOI : 10.7417/CT.2020.2204

나 세 현(Se-Hyun Na) [학생회원]



- 2023년 2월 : 호원대학교 치위생학과(치위생학학사)
- 관심분야 : 치위생학
- E-Mail : nasse1122@naver.com

류 수 현(Su-Hyeon Ryu) [학생회원]



- 2023년 2월 : 호원대학교 치위생학과(치위생학학사)
- 관심분야 : 치위생학
- E-Mail : rhdrhd700di0di@naver.com

곽 예 지(Ye-ji Kwak) [학생회원]



- 2023년 2월 : 호원대학교 치위생학과(치위생학학사)
- 관심분야 : 치위생학
- E-Mail : kmyeji4381@naver.com

김 민 선(Min-Seon Kim) [학생회원]



- 2023년 2월 : 호원대학교 치위생학과(치위생학학사)
- 관심분야 : 치위생학
- E-Mail : aldehsl@naver.com

김 혜 원(Hye-won Kim) [학생회원]



- 2023년 2월 : 호원대학교 치위생학과(치위생학학사)
- 관심분야 : 치위생학
- E-Mail : est5888@naver.com

김 민 영(Min-Young Kim) [정회원]



- 2013년 8월 : 중앙대학교 보건학과(보건학석사)
- 2017년 2월 : 원광대학교 치의학과(치의학박사)
- 2019년 9월 ~ 현재 : 호원대학교 치위생학과 교수

- 관심분야 : 인문사회치의학, 치과건강보험
- E-Mail : start19@howon.ac.kr