


Original Article

수도권 일부 남녀 대학생의 달걀요리 선호도와 이용실태에 따른 활용 촉진

한수진¹ · 이인숙² · 강은주¹ · 안효리¹ · 엄애선^{1*} ¹한양대학교 식품영양학과, ²위덕대학교 외식산업학부

Promotion and Utilization of Eggs according to Egg Dish Preference among University Students

Su-Jin Han¹, In-Sook Lee², Eun-Zoo Kang¹, Hyo-Ri Ahn¹, and Ae-Son Om^{1*}¹Department of Food and Nutrition, Hanyang University²Division of Food Service, Uiduk University

Abstract: This study was conducted to understand the perception and the usage pattern of egg dishes in university students. The questionnaires were collected from 200 university students residing in Seoul. The age group was 118 (59.0%) in 20s, 50 (25.0%) in 30s, and 32 (16.5%) in 40s and older. Also, 179 (89.5%) were undergraduate students and 21 (10.5%) were graduates. The result of food preferences in the overall survey was as follows: Meats and Poultry (4.46±1.03) > Seafoods (2.92±1.41) > Fruits (2.91±1.17) > Eggs (2.50±1.10) > Vegetables (2.21±1.17). The preference of foods using eggs as the main ingredient was as follows: Rolled egg (4.07±0.81) > Steamed egg (4.05±0.91) > Scrambled egg (3.83±1.03) > Rice omelet (3.77±1.03). The preference of foods using eggs as sub-ingredient was Egg in Ramyeon (4.11±1.08) > Fried egg over Bibimbob (3.87±0.91) > Sliced boiled egg in Naengmyeon (3.78±1.11). The preference of eggs as desserts was Egg tart (4.01±1.08) > Sponge cake (3.72±1.09) > Egg bread (3.63±1.13). The result of the frequency of eating eggs indicating that approximately two-thirds of university students consumed eggs more than 3 times a week. Although there was no significant difference, male students not only consumed eggs more frequently than female students, but also consumed a higher amount. In recent years, since one-person household in college students tends to increase, it is more important to save cooking time and food quality. Thus, the development and dissemination of various egg recipes should be prioritized for university students.

Key words: Egg dish, preference, utilization

I. 서 론

우리나라 경제는 고도 산업화 구조형으로 발전하면서 생활 형태 또한 급격히 변화하고 있다. 빠르고 간편하게 식사를 해결하기 위한 인스턴트와 편의식품을 찾게 되면서 가공식품 섭취는 급격히 증가하였고 특히 대학생은 식사 소요 시간이 짧으면서 자극적인 맛이나 기름진 음식 위주인 인스턴트와 편의식품을 주로 선택하여 결과적으로 심리적인 만

족감을 얻는 것으로 나타났다(Park 2004; Park 2010). 대학생의 생활 특성상 일반 성인에 비해 간식과 야식의 섭취 및 패스트푸드와 인스턴트 식품이 증가하고, 식사의 내용은 단순하며, 외보에 대한 관심 증가와 결식, 편식, 불규칙한 식사, 음주 및 흡연 등으로 좋은 식생활 습관을 유지하기 어렵다(Lee et al. 2010). 그러나 결과적으로 대학생 시기의 건강 상태가 성인기와 노인기의 건강 유지에 영향을 주게 되므로 대학생 시기에 올바른 식품선택 및 좋은 식습관을 갖출 수 있도록 하는 것은 매우 중요하다(Bae et al. 2020).

달걀은 영양학적 가치, 구입의 편리성 및 조리과 섭취의 간편성을 고려할 때 경제적이며 고영양의 식재료라고 할 수 있다. 쇠고기, 돼지고기 및 닭고기 등의 육류에 비해 열량과 지방의 함량이 낮고 비타민C를 제외한 다양한 비타민과 칼슘의 함량이 우수한 완전식품이다. 달걀의 단백질 함량은 펄

*Corresponding author: Ae-Son Om, Department of Food and Nutrition, Hanyang University, 17, Haengdang-dong, Sungdong-gu, Seoul 133-791, Korea.

Tel: *** - **** - **** Fax: +82-2-2281-8285

E-mail: aesonom@hanyang.ac.kr

Received June 7, 2021; Revised June 16, 2021; Accepted June 23, 2021

수 아미노산 조성과 가장 비슷하여 세계보건기구(WHO)는 달걀 단백질을 완전 단백질로 분류하였으며 다른 식품의 단백질 질을 평가할 때 기준으로 이용된다. 식품의 단백질 질 (protein quality)을 비교하면 달걀, 육류, 우유 순이며 달걀 단백질은 식품 중에 생물가(BV, biological value)가 가장 높기 때문에 성장기 어린이 및 청소년과 노년층의 영양 공급 식품으로 우수하다.

특히 달걀 노른자에는 인지질이 다량 함유되어 있는데 인지질은 뇌, 신경조직, 세포막 구조의 핵심 물질이며 그 중 레시틴이 70~80%를 차지한다. 레시틴의 구성성분인 콜린은 뇌 세포막 뿐만 아니라 신경전달물질인 아세틸콜린의 구성성분으로서 신경세포 발달과 지적 능력 개선에 관여하여 태아의 뇌 발달 및 노인의 치매 예방에 도움이 되는 것으로 보고되었다(Yang et al. 2014). 생란보다는 익혀서 먹는 것이 영양적으로 섭취가 좋으며 특히 달걀찜이나 달걀반숙은 부드럽고 식감이 좋아 거르기 쉬운 아침식사로 적합하다(Yang et al. 2014).

본 연구는 대학생의 건강한 식습관을 지원하기 위해 다양한 달걀 음식의 선호도를 조사하고 이를 바탕으로 달걀 섭취를 장려하고자 시행하였다. 본 연구의 조사 대상자는 서울 근교 거주라는 지역적인 제한은 있으나, 달걀의 건강한 식생활 유지 가능성에 대한 가치를 바르게 이해시키고 긍정적인 식습관을 갖게 하는 기초자료로 이용하고자 한다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 서울 소재 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였으며, 2015년 9월 30일부터 10월 15일까지 자기기입 방식의 설문조사로 진행하였다. 총 300부의 설문지를 배부하고 210부를 회수하여 응답이 적정한 200부를 분석 자료로 활용하였다(회수율 66.67%).

2. 조사방법 및 내용

본 조사의 설문지는 일반사항, 선호하는 식재료군, 달걀요리 및 만족도로 구성하였다. 문항은 Yang et al.(2014), Park(2003) 등의 연구를 참고로 개발하였으며 서울 소재 대학의 학부생과 대학원생 20명을 대상으로 예비조사 후 수정 보완하여 사용하였다.

일반사항은 조사 대상자의 성별, 거주 지역, 식비 및 학력을 조사하였고 식재료의 선호도는 육류, 해산물류, 채소류, 과일류 및 난류 중 선택하도록 하였다. 달걀 요리에 대한 만족도 조사를 위해 달걀이 주재료로 사용되는 음식 11가지와 부재료로 사용되는 음식 5가지, 그리고 달걀을 주재료로 사용한 디저트류 5가지를 선정하여 5점 척도로 조사하였다. 또한 달걀 섭취 빈도를 통해 달걀 섭취 실태를 조사하였다. 본 연구는 한양대학교 생명윤리위원회의 승인(HYI-15-169-1)을

받아 진행하였다.

3. 자료 분석

본 연구의 조사자료는 SPSS V.18.0 통계패키지 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적인 특성은 빈도분석을 하였으며, 성별에 따라 선호하는 식재료, 달걀 요리 만족도 및 기호도는 두 집단의 평균을 비교하여 독립표본 T-검정(independent samples t-test)을 실시하였다. 달걀의 섭취 빈도는 조사 대상자의 일반적인 특성에 따라 유의 수준 $p < 0.05$, $p < 0.01$, $p < 0.1$ 에서 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적인 특성

조사 대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다.

대상자의 남성 및 여성 분포는 87명(43.5%)과 113명(56.5%)이었고, 주거지는 서울 144명, 경기도 50명 및 인천 6명이었다. 연령대는 20대 118명(59.0%), 30대 50명(25.0%) 및 40대 이상이 32명(16.5%)이었으며, 대학생 179명, 졸업 및 대학원 재학 21명(2.5%) 이었다. 한 달 식비는 20~30만원 미만 118명(59.0%), 30~40만원 미만 50명(25.0%), 그리고 40만원 이상 32명(16.0%)으로 나타났다.

2000년대 초반 대학생의 월평균 지출은 약 35만원 정도이고 지출의 주된 사용처는 식비와 교통비(90% 이상)로 가장 많은 비중을 차지하여 약 31만원 정도였다(Shim 2004). 대학생의 경우 용돈 수준이 높을수록 결식, 외식 및 편식의 비율, 가공식품의 섭취빈도가 유의적으로 높았으며(Kim et al. 2015), 여대생의 경우 용돈 수준이 높을 때 편의식품 이용 빈도가 높았다(Jung et al. 2002). 또한 대학생이 가공식품이나 편의식품을 구입하는 이유는 조리가 쉽고 구매가 용이하며 기숙사 거주 대학생의 경우 빠르고 쉽게 끼니를 해결할 수 있기 때문이었다(Kim et al. 2015).

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables	Classification	Frequency (n)	Ratio (%)
Gender	Male	87	43.5
	Female	113	56.5
Residential district	Seoul	144	72.0
	Gyeonggi-do	50	25.0
	Incheon	6	3.0
Monthly food expenses (10,000won)	20~30	118	59.0
	30~40	50	25.0
	40 or more	32	16.5
Educational level	Undergraduates	179	89.5
	Alumni & Graduate	21	2.5
Total		200	100

용돈 수준은 소비 규모에 영향을 주고 편의식품이나 인스턴트식품의 사용 증가에도 관계가 있다고 볼 수 있다. 특히 청소년시기에 용돈이 많을수록 가공식품 섭취빈도가 유의하게 높았고(Song & Choi 2013), 외국의 경우 용돈 수준은 체질량 지수 증가와 패스트푸드 이용빈도 및 충치발생과 유의하게 상관관계가 있었다(Punitha et al. 2014). 또한 성인의 경우 소득수준에 따라 아침결식률이 증가하였고(Koo & Park 2013), 청소년 시기에 익숙해진 패스트푸드는 대학생이 되어 이용 빈도가 증가하는 것으로 보이며 이는 청년기 건강에도 영향을 미칠 것으로 판단된다.

2. 조사대상자의 성별에 따른 식품군 기호도

조사대상자의 성별에 따른 식품군 기호도는 <Table 2>와 같다. 식품의 선호도는 남학생의 육류 및 가금류 선호도 (4.70±0.79)가 여학생(4.27±1.15)에 비하여 유의하게 높았다 (p<0.01). 반면 과일 선호도는 여학생(3.13±1.19)이 남학생 (2.62±1.07)에 비하여 유의하게 높았으며(p<0.01) 달걀, 채소의 선호도는 남학생이 더 높았고 해산물의 선호도는 여학생이 더 높았으나 유의한 차이는 없었다. 전반적인 식품 선호도는 육류 및 가금류(4.46±1.03)>해산물(2.92±1.41)>과일(2.91±1.17)>달걀(2.50±1.10)>채소류(2.21±1.17)의 순이었다. 남학생의 식품 기호도 순서는 육류>해산물>과일류>달걀>채소류인 반면 여학생은 육류>과일류>해산물>달걀>채소류의 순으로 나타났다.

부모와 대학생 자녀의 기호도 분석에서도 해산물보다 육류를 선호하였고 이는 부모 세대에 비하여 높은 콜레스테롤 섭취로 나타났으며 콩류, 채소류 및 해조류의 기호도가 낮은 것으로 나타나 육류 선호에 따른 건강상의 위험요소가 포함됨을 알 수 있었다(Lee et al. 2006). 이는 본 조사결과와도 유사한 경향으로 육류에 대한 높은 선호도에 따른 대학생의 편중된 식생활로 만성질환의 위험이 더 이른 나이에 찾아올 수 있음을 시사하였다. 달걀의 지방성분은 대부분 노른자에 포함되어 있으며, 체내에 유익하다고 알려져 있는 불포화지방산은 올레산 47%, 리놀산 16%, 팔미톨레산 5%순으로 많이 함유되어 있어 심혈관계 질환을 예방하는 역할을 하고 있

어(Yang et al. 2014) 육류를 선호하는 대학생에게 성인에게 나타나는 만성질환을 예방하는 단백질 급원으로 육류를 대체하는 식품이 될 수 있다.

경북 지방의 일부 대학생의 식품기호도와 식습관에 대한 연구에서 남학생은 고단백, 고열량 및 알코올 음료의 선호 및 육류의 포화지방 섭취가 높아 여학생에 비해 식생활의 불균형이 컸으며 체질량지수에 의한 비만군의 체질량지수는 평균 28.2값이었다(Park 2003). 대학생의 식생활은 고등학교와는 완전히 다른 생활 패턴과 고등학교까지 익숙했던 급식 위주의 식생활에서 벗어나 스스로 계획하여 준비하는 식사는 새로운 경험이며 건강한 성인기를 시작하는 첫걸음이라 할 수 있다. 다양한 스트레스로 불안정한 감정과 견디지 못한 식생활로 이어질 수 있는 대학 생활에 올바른 식생활지도가 필요하다고 사료 된다. 육류 및 가금류를 선호하는 식생활에서 과일이나 채소, 달걀 등을 골고루 섭취하는 식생활로의 전환이 이루어져야 할 것이며, 이를 위하여 달걀과 채소를 활용한 간편하고 쉬운 조리법을 알고 실천하는 것이 필수적이라 하겠다.

3. 달걀 요리 및 디저트에 대한 선호도

달걀 요리 및 디저트에 대한 선호도는 <Table 3>과 같다. 달걀이 주재료인 요리에서 남학생은 달걀말이(4.08±0.79)를 가장 선호하였고 그 다음으로 오프라이스(3.93±1.05), 달걀찜(3.92±0.99), 스크램블 에그(3.90±1.07) 순서로 나타났다. 여학생은 달걀찜(4.16±0.85)를 가장 선호하였고 그 다음으로 달걀말이(4.06±0.83), 스크램블 에그(3.78±1.00)순으로 선호하였다. 남학생과 여학생 모두에서 삶은 달걀(3.26±1.10)과 달걀국(3.13±1.16)을 선호하지 않았으며 그 외 달걀 요리는 보통(3~3.5점)의 선호도를 보였으며 통계적으로 유의성은 없었다.

달걀을 부재료로 하는 요리에서는 남학생과 여학생 모두 라면에 첨가(4.11±1.08)에서 선호도가 가장 높았고 그 다음으로 비빔밥에 달걀후라이(3.87±0.91), 냉면의 삶은 달걀(3.78±1.11)의 순서였으며, 칼국수의 계란(3.44±1.15) 및 셀러드의 계란(3.09±1.11)은 선호도가 낮은 것으로 나타났다.

Table 2. Preference of food group by gender

Food group	Gender		Total (n=200)	t-value
	Male (n=87)	Female (n=113)		
Meats & poultry	4.70±0.79 ^{1,2)}	4.27±1.15	4.46±1.03	3.02 ^{**3)}
Seafoods	2.91±1.37	2.93±1.46	2.92±1.42	-0.11
Eggs	2.51±1.09	2.50±1.13	2.50±1.11	0.07
Vegetables	2.26±1.19	2.18±1.17	2.21±1.17	0.52
Fruits	2.62±1.07	3.13±1.20	2.91±1.17	-3.18 ^{**}

¹⁾Values are Mean±SD

²⁾Preference of food group was rated on 5 points Likert scale, 5:very satisfied, 3:so-so, 1:very unsatisfied

³⁾Significantly different between groups by Chi-square test at ^{**}p<0.01

Table 3. Satisfaction score on egg dishes and desserts by gender

Dishes	Gender		Total (n=200)	t-value	
	Male (n=87)	Female (n=113)			
Eggs as main ingredient	Steamed egg	3.92±0.99(1)2)	4.16±0.84	4.05±0.91	-1.81
	Rolled egg	4.08±0.80	4.06±0.84	4.07±0.82	0.16
	Rice omelet	3.93±1.05	3.65±1.01	3.77±1.04	1.93
	Scrambled egg	3.90±1.08	3.78±1.01	3.83±1.04	0.79
	Boiled egg in soy sauce	3.39±1.18	3.65±1.14	3.54±1.16	-1.54
	Whole baked egg	3.53±1.06	3.56±1.17	3.54±1.12	-0.18
	Boiled egg	3.31±1.09	3.23±1.12	3.26±1.11	0.51
	Smoked egg	3.48±1.08	3.50±1.17	3.49±1.13	-0.08
	Eggs sunny side up	3.85±1.20	3.62±1.37	3.72±1.30	1.25
	Eggs over easy	3.48±0.98	3.70±1.09	3.61±1.04	-1.48
	Egg soup	3.17±1.07	3.09±1.23	3.13±1.16	0.52
	Eggs as subingredient	Fried egg over Bibimbob	3.78±0.95	3.95±0.89	3.87±0.91
Crushed boiled Egg over Salad		3.08±1.01	3.10±1.19	3.09±1.11	-0.11
Sliced boiled egg in Naengmyeon		3.72±1.12	3.82±1.11	3.78±1.11	-0.62
Egg in Kalgugusu		3.32±1.14	3.52±1.15	3.44±1.15	-1.23
Egg in Ramyeon		4.17±1.07	4.06±1.10	4.11±1.08	0.72
Desserts	Egg bread	3.60±1.12	3.66±1.16	3.63±1.14	-0.41
	Egg tart	3.92±1.06	4.07±1.11	4.01±1.09	-0.98
	Sponge cake	3.74±0.97	3.72±1.18	3.72±1.09	0.12
	Egg cookies	3.38±1.08	3.42±1.12	3.41±1.10	-0.29
	Meringue cookie	3.18±1.07	3.27±1.17	3.23±1.13	-0.51

¹⁾Values are Mean±SD

²⁾Satisfaction score of food group was rated on 5 points Likert scale, 5: very satisfied, 3: so-so, 1: very unsatisfied

디저트 선호도는 남학생과 여학생 모두에서 에그타르트 (4.01±1.08), 카스텔라(3.72±1.09), 달걀빵(3.63±1.13), 달걀과자(3.41±1.10), 머랭쿠키(3.23±1.12)의 순이었으며, 카스텔라를 제외한 모든 디저트에서 남학생보다 여학생의 선호도가 높았으나 성별에 의한 유의한 차이는 보이지 않았다.

달걀은 요리에서 주재료로 사용되기에는 다소 제한적이나 다양한 조리에서 부재료로 폭넓게 이용되고 있다. 경기도 지역의 학교급식에서는 급식규모에 따라 차이는 있으나 활용도가 높은 영양적인 식재료로 달걀찜, 달걀말이 및 장조림 등이 주로 제공되고 그 외 달걀후라이, 스크램블드에그, 달걀국 또는 튀김옷으로 이용되고 있으며, 학교급식에 제공되는 달걀요리에 대한 선호도에서 싫다는 반응이 거의 없었다(Yoo et al. 2008). 단체급식에서 제공되는 달걀 요리는 껍질을 깨야 하는 조리 작업의 애로점, 식중독을 유발하는 위생적인 측면, 조리 기구 및 레시피의 제한성이 있으나 각 가정에서 개인이 요리하는 경우 이러한 위생 문제점을 사전에 예방할 수 있으며 다양한 조리법을 습득하여 식사에 쉽게 이용할 수 있을 것이다.

달걀 요리는 널리 알려진 간단한 요리 외에도 알쌈, 난적, 알찜 및 수란 등 고서에 기록된 조리법 등 다양한 방법이 있으며 개인적인 관심이나 흥미에 따라 적용할 수 있으므로 대학생이 접할 수 있는 조리방법, 영양지식 전달 등의 기회를

제공하는 것도 건강한 식생활을 위해 필요하다.

달걀을 이용한 디저트의 경우 달걀을 주재료로 한 음식보다 열량이나 당의 함량이 더 높을 수 있으므로 1회 제공량이나 섭취량에 대하여 살펴볼 필요가 있다. 최근 디저트 카페의 증가 추세에 맞춰 젊은 세대의 기호에 맞는 다양한 베이커리 상품들이 개발되어 판매되고 있으며 주된 베이커리 상품인 케이크, 마카롱, 아이스크림 등은 더욱 다양한 종류로 발전할 것으로 예측하고 있다(Kim & Nam 2015). 이런 디저트에 달걀의 활용도가 높아짐에 따라 식품 제조회사의 신메뉴 디저트의 개발은 더욱 활성화 될 것이다.

4. 달걀(요리)의 주간 섭취 빈도

일주일 동안 섭취하는 달걀 요리의 빈도를 조사한 결과는 <Table 4>와 같다. 남학생과 여학생 모두에서 달걀을 일주일에 3~4회 섭취는 98명(49.0%), 2회 이하 섭취는 66명(33.0%), 5~6회 섭취는 36명(18.0%)로 조사되어 약 2/3는 일주일에 평균 3회 이상 섭취하는 것으로 나타났다. 달걀의 섭취 빈도에서 남녀 대학생 사이의 유의적인 차이는 없었으나, 남학생이 여학생보다 5~6회 섭취 빈도가 더 많은 것으로 나타나 여학생에 비하여 달걀 섭취량이 더 많았다. 거주 지역에 따라 인천지역 거주 대학생이 5~6회 섭취 빈도가 가장

Table 4. Intake frequency a week of egg dishes by general characteristics of subjects

Variables	Classification	1~2times	3~4times	5~6times	Total	χ^2
Gender	Male	26(29.9) ¹⁾	41(47.1)	20(23.0)	87(100.0)	2.692
	Female	40(35.4)	57(50.4)	16(14.2)	113(100.0)	
Residential district	Seoul	53(36.8)	70(48.6)	21(14.6)	144(100.0)	10.300* ²⁾
	Gyeonggi-do	13(26.0)	26(52.0)	11(22.0)	50(100.0)	
	Incheon	0(0.0)	2(33.3)	4(66.7)	6(100.0)	
Monthly food expenses (10,000won)	20~30	42(35.6)	58(49.2)	18(15.3)	118(100.0)	6.205
	30~40	12(24.0)	29(58.0)	9(18.0)	50(100.0)	
	40 or more	12(37.5)	11(34.4)	9(28.1)	32(100.0)	
Educational level	Undergraduates	58(32.4)	91(50.8)	30(16.8)	179(100.0)	2.817
	Alumni & Graduate	8(38.1)	7(33.3)	6(28.6)	21(100.0)	
Total		66(33.0)	98(49.0)	36(18.0)	200(100.0)	

¹⁾Values are N(%)

²⁾Significantly different between groups by Chi-square test at *p<0.05

많았다(66.7%). 반면 경기도 거주 대학생은 3~4회 섭취 비율이 가장 많았고(52.0%), 서울 거주 대학생은 주3~4회 섭취 비율이 48.6%로 나타났다(p<0.05).

이와 비슷한 결과로 학교급식에서 월간 달걀 요리 제공 횟수는 3~5회/월 제공이 46.4%로 가장 많았으며, 다음은 6~10회/월 제공이 22.4%, 월 1~2회 제공이 16.8%, 11~30회/월 제공이 12.2%로 나타났다(Yoo et al. 2008). 이는 달걀이 단체급식에도 이용하기에 합리적이고 저렴한 가격과 높은 영양학적 가치를 인정받고 있다는 것으로 판단된다.

국내 50가지 축산물 및 축산가공품의 섭취량과 빈도를 조사한(Park et al. 2016)의 연구에서는 대표적인 5가지 달걀요리 중 삶은 달걀과 달걀말이 소비량은 중소도시가 대도시나 읍, 면보다 더 많았으며 전반적으로 달걀찜>달걀말이>삶은 달걀의 순으로 섭취하고 있었다.

경기도에 거주하는 성인 여성의 식품 섭취 실태 조사에서 달걀류는 응답자의 연령에 따라 섭취빈도가 다르게 나타났는데, 50대 미만에서 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다. 단 백질을 다량 포함하고 있는 식품군의 경우 연령대가 낮아질수록 섭취빈도가 높아지는데 이는 식생활의 서구화와 관련 있을 것으로 연구결과가 보고되었다(Jeong et al. 2012). 또한 여성 소비자의 달걀 소비 형태에 관한 연구 결과에서도 30~40대 여성 소비자에게서 높은 선호도를 보였는데 달걀을 선호하는 이유로 20대는 조리의 편리성이라고 응답한 경우가 52.44%로 가장 많았고, 30대 이상에서는 영양가가 높다는 응답이 우세하였다. 반면 연령이 증가할수록 콜레스테롤과 체질적 문제를 심각하게 고려하게 되어 달걀섭취를 주저하는 것으로 나타났다(Lee et al. 2001).

2013년 기준 달걀 자급률은 99%로 타 육류에 비해 국산의 비중을 높게 유지하고 있다(Kim et al. 2015). 국내 달걀 소비 시장 규모는 1조 5천억 규모로 추정되고 있으며, 소비형태는 식란(생달걀) 80%, 가공란 20% 정도로 구분되고 있으며, 식란은 일반식당이나 단체급식용으로 이용되는 업소용과 가정

용으로 구분되며 업소용 비중이 높다. 가공란은 삶은 달걀이나 구운 달걀 외에 각종 달걀 디저트용 국내산 액란 수요가 증가하면서 비중이 증가하고 있는 추세이다(Kim et al. 2015).

IV. 요약 및 결론

본 연구는 편리성 위주로 식생활을 영위하는 대학생의 건강과 영양을 위하여 비용 효율적인 식품인 달걀 요리에 대한 선호도를 조사하고 이를 바탕으로 달걀 섭취를 장려하고자 시행하였다. 200명의 서울, 인천 및 경기 소재 대학생을 대상으로 자기기입 방식의 설문지를 이용하여 일반사항, 식품 선호도 및 달걀요리 선호도, 달걀 이용빈도를 알아보고 남녀 성별 및 일반적 특성에 따라 비교 분석하였다. 첫 번째로는, 대상자의 남자와 여자의 분포는 87명(43.5%)과 113명(56.5%)이었으며 주거지는 서울 144명, 경기도 50명 인천 6명이었다. 연령대는 20대가 118명(59.0%), 30대가 50명(25.0%), 40대 이상이 32명(16.5%)이고 대학생이 179명, 졸업 및 대학원 재학은 21명(2.5%)이었다. 한 달 식비는 20~30만원 미만이 118명(59.0%), 30~40만원 미만 50명(25.0%), 40만원 이상이 32명(16.0%)으로 나타났다. 두 번째로는, 식품의 선호도는 육류 및 가공류 선호도(4.70±0.79)가 여학생(4.27±1.15)에 비하여 유의하게 높았다(p<0.01). 반면 과일 선호도는 여학생(3.13±1.19)이 남학생(2.62±1.07)에 비하여 유의하게 높았으며(p<0.01) 달걀, 채소의 선호도는 남학생이 더 높았고 해산물의 선호도는 여학생이 더 높았으나 유의한 차이는 없었다. 전반적인 식품 선호도는 육류 및 가공류(4.46±1.03)>해산물(2.92±1.41)>과일(2.91±1.17)>달걀(2.50±1.10)>채소류(2.21±1.17)의 순이었다. 세 번째로는, 달걀이 주재료인 요리에서 남학생은 달걀말이(4.08±0.79)를 가장 선호하였고 여대생은 달걀찜(4.16±0.85), 달걀말이(4.06±0.83)를 가장 선호하였으며 삶은 달걀(3.23±1.11), 달걀국(3.09±1.22)이 비선호음식이었다. 오프라이스, 달걀찜, 스크램

블드 에그, 반숙 달걀후라이는 '선호한다(4점)'에 가까운 선호도를 보였고 나머지 요리도 모두 보통(3점~3.5점)의 선호도를 보였으며 통계적 유의성은 없었다. 디저트 선호도는 에그타르트(4.01±1.08)>카스텔라(3.72±1.09)>달걀빵(3.63±1.13)>달걀과자(3.41±1.10)>머랭쿠키(3.23±1.12)순서였고 카스텔라를 제외한 모든 디저트에서 남학생보다 여학생의 선호도가 높았다. 네 번째로는, 달걀의 주간 섭취빈도는 3~4회 섭취 98명(49.0%), 2회 이하 66명(33.0%), 5~6회 36명(18.0%)이었다. 인천지역 거주 대학생이 5~6회 섭취 빈도(66.7%)가 가장 컸으며 적어도 1주일에 3회 이상 달걀을 섭취하고 있었다. 경기도 거주 대학생은 3~4회 섭취 비율이 가장 컸으며(52.0%), 서울 거주 대학생은 평균 3~4회 이하 섭취 비율이 48.6%였다(p<0.05). 대학생의 생활방식은 식비 규모 및 지출 내용과 함께 영양이나 건강 상태에 직접적인 영향을 미칠 수 있으며, 이는 장년기 이후의 건강과 식생활과 직결된다고 할 수 있다. 대학교의 위치에 따른 주거지 변동과 함께 자기주도식 능동적 생활로의 전환은 자가, 자취 및 기숙사 등의 다양한 주거형태와 함께 다양한 식생활로 펼쳐진다. 독립생활에서 스스로의 식사를 책임져야 하는 환경에 처했을 때 영양학적 지식과 조리 관련 기술의 습득과 실천은 건강한 식생활을 유지하는데 매우 유용 할 것이다. 이때 대학생의 다양한 영양소 섭취, 개인 경제생활 수준 및 식품기호도를 충족할 수 있는 고효율 식품인 달걀은 그 자체로도 식생활에 사용할 수 있고 여러 가지 조리방법을 통해 다양한 음식으로 변환도 가능하다. 특히 젊은 층의 선호도가 높은 달걀을 이용한 디저트의 경우 1회 제공 당 필요한 달걀의 양이 달걀을 주재료로 이용한 달걀 요리보다 많고, 다양한 메뉴를 통해 주 3~4회 제공이 가능하므로 식사를 통해서 보다 더 자연스럽게 섭취를 늘릴 수 있다. 디저트는 보통 식사 후 제공 되는 것이 일반적이었지만, 최근 커피 등의 음료와 함께 가벼운 식사 대용으로 소비가 늘고 있는 추세이므로 향후 다양한 디저트 메뉴의 개발과 이용이 증가될 것으로 예상된다. 또한 대학생을 포함한 1인 가정 인구의 증가는 식사의 질보다는 식사준비에 소비되는 시간을 줄이고 편리하게 하려는 경향이 있으므로 건강한 식생활을 위한 달걀 조리법의 다양한 레시피 개발과 보급이 우선시 되어야 할 것이다.

이해 관계의 글

No potential conflict of interest relevant this article was reported.

저자 정보

Su-Jin Han (Department of Food and Nutrition, Hanyang University, Master, <https://orcid.org/0000-0001-7795-3342>)
 In-Sook Lee (Division of Food Service, Uiduk University, Professor, <https://orcid.org/0000-0001-8500-3363>)
 Eun-Zoo Kang (Department of Food and Nutrition, Hanyang University, Ph.D., <http://orcid.org/0000-0002-4686-5128>)
 Hyo-Ri Ahn (Department of Food and Nutrition, Hanyang University, Master's course, <https://orcid.org/0000-0003-2396-9634>)
 Ae-Son Om (Department of Food and Nutrition, Hanyang University, Professor, <http://orcid.org/0000-0002-9452-9647>)

References

- Bae YJ, Park SY, Bak HR. 2020. Evaluation of dietary quality and nutritional status according to the use of nutrition labeling and nutrition claims among university students in chungbuk area-based on nutrition quotient. *Korean J. Commun. Nutr.*, 25(3): 179-188.
- Jeong JH, Jun KY, Yoon BR, Cho YS. 2012. A study on food intake related dietary habits and life-behavioral characteristics among adult women in Gyunggi-do. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 22(6): 711-719
- Jung EY, Lim YH, Park MS, Kim MW. 2002. A survey of the consumption of convenience foods. *Korean J. Commun. Nutr.*, 7(2): 149-155.
- Kim YI, Nam JH. 2015. A study on market segmentation by the selection attribute of dessert cafe. *J. Hosp. Tour Stud.*, 17(5): 188-203.
- Kim YY, Kim SJ, Choi MK. 2015. Comparison of processed food intake by allowance level in college students in Chungnam. *J. Korean Diet. Assoc.*, 21(4):280-290.
- Koo S, Park K. 2013. Dietary behaviors and lifestyle characteristics related to frequent eating out among korean adults. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 42(5):705-712.
- Lee KA, Jeong BY, Moon SK, Kim IS, Soichiro N. 2006. Comparisons of korean adults' eating habits, food preferences, and nutrient intake by generation. *Korean J. Nutr.*, 39(5):494-504.
- Lee KA, Lee HJ, Park EJ. 2010. The effect of use of nutrition labeling on knowledge and perception of nutrition labelling, and awareness of nutrition labelling usefulness with among college students. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 39(2):253-266
- Lee SM, Kim HY, Hong CH. 2001. A study on the attitude of women's egg consumption. *Korean Publ. Heal Assoc.*, 27(2):152-162.
- Park JH, Cho JI, Joo IS, Heo JJ, Yoon KS. 2016. Estimation of amount and frequency of consumption of 50 domestic livestock and processed livestock products. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.*, 45(8):1177-1191.
- Park KA. 2003. Food preferences and dietary habits of university students in Kyungbuk province. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 13(6):527-540.
- Park SW. 2004. The effect of eating habits and lifestyle on the food intake of university students in Daejeon. *J. East Asian Soc. Diet. Life*, 14(1):11-19.
- Park YJ. 2010. A study on physical status, psychological status of university student gender and dietary status. Master's degree thesis, Ulsan University, Korea, p 53-56.
- Punitha VC, Amudhan A, Sivaprakasam P, Rathnaprabhu V. 2014. Pocket money: influence on body mass index and dental caries among urban adolescents. *J. Clin. Diagnostic Res.*, 8(12):JC10-JC12.
- Shim Y. 2004. A Study of attitude, management and behavior on consumption expenditure of the undergraduate consumers. *J. Consum. Cult.*, 7(3):17-39.
- Song HJ, Choi SY. 2013. A study on intake and purchasing behavior of processed food among adolescents. *Culi. Sci. Hos. Res.*, 19(1): 230-243.
- Yang EJ, Lee YE, Moon HK. 2014. Nutritional roles and health effects of eggs. *J. Nutr. Health*, 47(6):385-393.
- Yoo YM, Chae HS, Jeong SG, Ham JS, Jang AR, Yoo HS, Ahn CN. 2008. Egg utilization survey for school meals in Gyunggi province of Korea. *Korean J. Poult. Sci.*, 35(2):197-203.