

## 보도자료

즉시 배포 가능

문의:

미국 유제품 수출협의회 한국지사  
윤현정 차장/고혜리 주임

[claire@sohnm.com](mailto:claire@sohnm.com)

[hailey@sohnm.com](mailto:hailey@sohnm.com)

### 최적화된 단백질 섭취는 지속적인 웰빙의 핵심

*아시아 영양학회 (ACN: Asian Congress of Nutrition)에서  
유제품을 통한 단백질공급의 장점에 대한 최신 연구 발표*

**발리, 인도네시아, 2019년 8월 7일** – 건강을 위해 고단백 식단 섭취의 인기가 계속되면서, 얼마나 많이, 그리고 어떤 종류의 단백질을 섭취하는 것이 이상적인가와 같은 질문이 자주 제기된다. 인도네시아 발리에서 열린 제 13 회 아시아 영양 학회 (ACN: Asian Congress of Nutrition) 중 8월 5일 심포지엄에서는 모든 성별과 연령대에 최적화된 지속적인 웰빙이라는 주제하에, 건강한 노화 및 체중관리에 미치는 유제품 단백질의 역할에 대한 연구결과 발표가 있었다. 푸트라 말레이시아 (Putra Malaysia) 대학의 명예 교수인 코르 각 린 (Khor Geok Lin) 박사가 의장을 맡은 심포지엄에서, 현재의 단백질 권장량이 노인, 영양 결핍 아동, 운동 선수, 그리고 체중 관리를 시도하는 사람들을 포함하는 취약한 인구 그룹에게 있어서는 과소평가 되었다는 증거에 대해 알아보았다.

캐나다 맥마스터 대학 (McMaster University)의 신체 운동학 교수인 스투어트 필립 (Stuart Phillips) 박사는, 노년기에 필요한 단백질 섭취량이 현재 권장량보다 최소한 50%는 더 높다는 주장을 뒷받침하는 다면적 연구결과를 소개하며, 인간이 노회함에 따라 필요한 근육량 증가 및 근육기능 향상은 더 많은 단백질의 섭취와 연관되어 있다고 밝혔다. 필립 박사는, 세계보건기구 (WHO)와 다른 건강 단체가 제시한 가이드라인에 명시된 권장량인, 몸무게 1 킬로그램 당 0.8 그램의 비율보다 더 많은 1.2g 이상의 단백질을 섭취하여야 한다고 밝혔다. 2015 한국인 영양소 섭취 기준에 따르면, 단백질 섭취 필요량을 몸무게 1 킬로그램당 0.73 그램으로 정하고 있다. (2015 보건복지부)

다시 말해, 필립 박사는 현재 한국인 영양 섭취 기준에 따른 단백질 권장량보다 0.47g 이상 많은 양의 단백질을 섭취할 것을 권고한다. 현재 시행되고 있는 지침은 오늘날의 급속한 고령화 사회, 특히 노화에 따른 근육질량의 감소 (근육감소증)를 반영하는 특정 건강 결과를 최적화하기 보다는, 영양결핍을 피하기 위해 제정된 수십년 전의 기준에 의한 것이기 때문이다.

필립 박사는 "많은 노인들이 노화에 따라 골격근의 질량, 힘 및 기능이 감소되는 근육감소증을 예방하기 위해 필요한 양만큼의 단백질을 섭취하지 않는다,"며 "나이가 많은 성인들을 위한 단백질 권장량은 수정되어야 하며, 특히나 섭취하는 단백질의 양, 그리고 근육과 단백질의 합성을 활발하게 하는 아미노산인 로이신의 섭취에 중점을 둔 단백질의 영양적인 품질도 재검토 되어야한다"고 말했다.

### 단백질의 질은 중요하다—유제품의 단백질은 그 중에서도 높은 등급

동물성 단백질과 식물성 단백질에는 다양한 공급원이 있지만, 영양성 측면에서는 차이가 크다. ACN 심포지엄에서는 유청 단백질이 어떻게 양질의 완전한 필수 아미노산 공급원이자 로이신의 가장 중요한 원천인지를 추가로 소개했다. 다른 음식들도 로이신을 함유할 수는 있지만, 음식의 섭취량에 따른 칼로리 섭취의 증가를 고려했을 때, 유청 단백질은 편리하고 효율적인 건강의 선택이라고 할 수 있다.

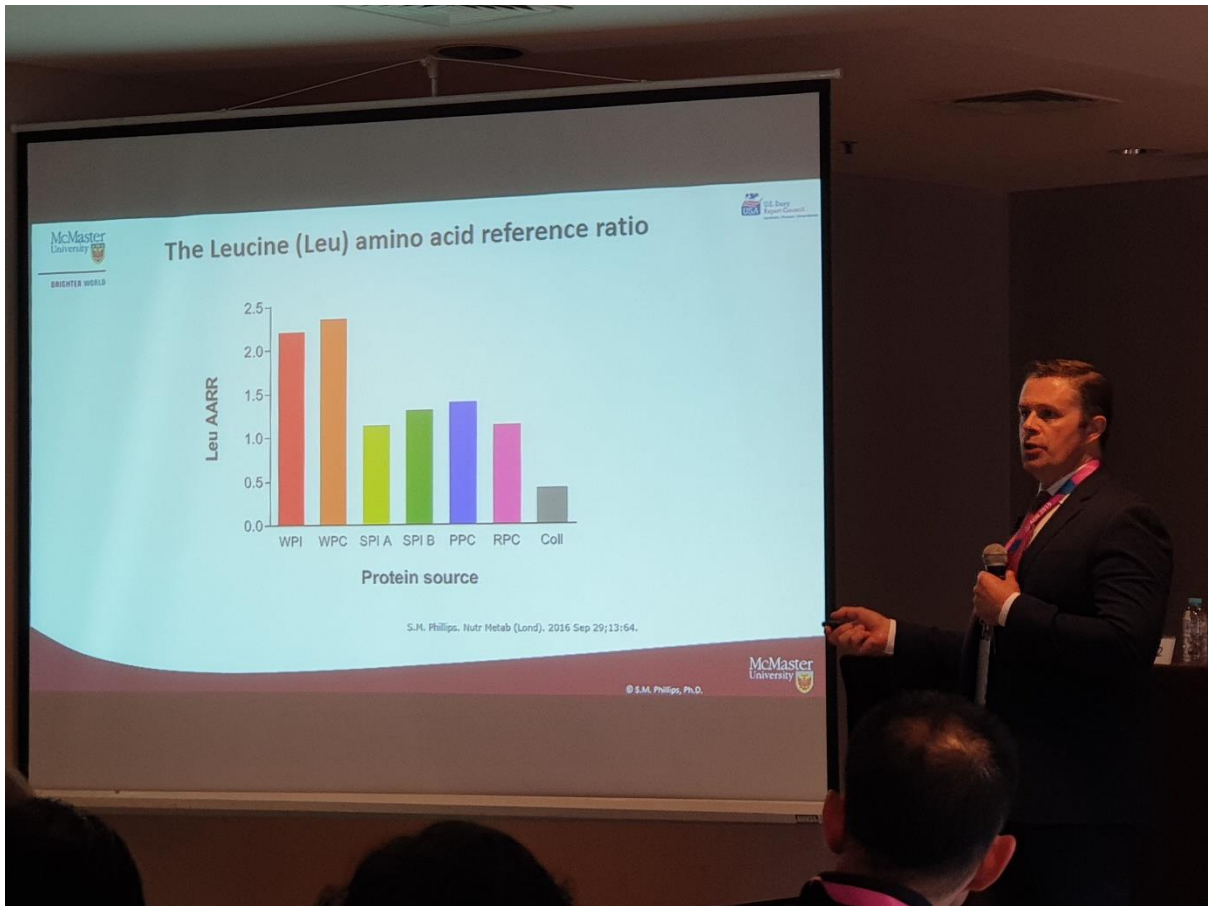
싱가폴국립대학교 (National University of Singapore)의 식품과학기술과 조교수인 김정은 박사는 중년 및 노년층이 건강한 노화와 생활습관을 위해, 운동을 보완하여 체중과 체성분을 관리하는 데 유청 단백질이 어떤 이점을 주는지에 대한 연구결과를 추가로 제시했다. 김 박사는, "과체중이거나 비만인 중년 성인들을 대상으로, 운동과 함께 유청 단백질을 보충한 고단백 식단 (하루 몸무게 1 킬로그램 당 1 그램 이상의 단백질 섭취)을 병행한 결과, 체중은 그대로 유지하되 지방량이 감소하고 제지방체중이 증가하는 결과를 보였다,"고 말하며 "추가적으로, 이동에 제약이 있는 노년기 성인들을 저항력 운동에 참여시켜 그들의 식단에 유청 단백질을 보충하였더니, 제지방체중 및 근력이 증가하고, 허벅지 중간 부분의 단면적이 늘어난 것을 확인하였다."고 밝혔다.

김 박사는 또한 여성이 유청 단백질을 섭취하면 울퉁불퉁한 근육이 생길 것이라는 걱정은 잘못된 오해라고 밝혔다. "체계적 문헌고찰 및 메타 분석의 결과에 따르면, 유청 단백질의 보충은 제지방체중을 약간 증가시킴으로써 체성분을 개선시켜주는 것이고, 이는 여성의 체중 감량이 진행되는 동안 더욱 효과적으로 나타난다,"며 근육의 크기를 키우는 게 아닌, 신체의 상태를 향상시키는 효과에 대한 이점에 대해 언급하였다.

### 미국산 유제품 - 영양과 혁신에 전념하다

소비자들의 건강에 대한 인식이 계속 상승함에 따라, 미국 유제품 업계는 과학적으로 밝혀진 미국산 유제품의 이점을 공유할 뿐 아니라, 현지의 식문화에 맞게 개발된 다양한 스낵, 건강음료 및 일상식 등을 통해, 지속가능 농업에 의해 생산된 영양가 있고 맛있는 미국산 유제품 단백질을 좀 더 다양하게 즐길 수 있도록 장기적인 노력을 하고 있다.

미국 유제품수출협회 (USDEC)의 글로벌 원료 마케팅 부사장인 크리스티 사이타마 (Kristi Saitama)는, “미국 유제품수출협회는 ACN (아시아 영양학회)을 통해, 다양한 소비자들의 영양적인 수요에 도움이 되는 미국산 유제품 단백질의 건강한 식단 지침의 발전에 대해, 영양 연구가, 학계, 그리고 건강 전문가들과 함께 과학적인 논의를 하게 된 것을 영광스럽게 생각한다”고 밝혔다. 또한 사이타마 부사장은, “본 협회는 이번 ACN 에서 심포지엄 후원, 전시, 그리고 젊은 과학자상 (Young Scientist Award)의 지원을 통해 좋은 결실을 맺었다. 앞으로도 '지속적인 웰빙을 위한 영양과 식품혁신' 이라는 올해의 ACN 컨퍼런스 테마와 함께, 아시아 전역의 건강, 영양, 그리고 식음료 커뮤니티와의 관계가 발전되기를 기대한다.” 고 밝혔다.



캐나다 맥마스터 대학의 신체 운동학 교수인 스튜어트 필립 박사가 2019 아시안 영양 회의에서 단백질의 품질의 중요성을 강조하는 다면적 연구의 결과를 소개하고 있다.

###

## 미국 유제품수출협회

미국 유제품수출협회 (The U.S. Dairy Export Council® (USDEC))는 미국 유제품 생산자, 제품가공업체 및 조합, 원료 공급업체, 그리고 수출 업체들의 글로벌 무역 이익을 대표하는 비영리 독립 회원 기관입니다. USDEC 는 미국 유제품의 세계 수요를 창출하고, 시장접근장벽을 해소하며, 업계의 무역정책목표를 진전시키는 시장 개발 프로그램을 통해 미국의 글로벌 경쟁력을 향상시키는 것을 목표로 하고 있습니다. 세계 최대의 젖소 우유 생산국인 미국의 낙농 산업은, 지속가능 농법으로 생산된 세계적 수준의 다양한 치즈 및 영양가 있고 기능적인 유제품 원료 (탈지분유, 유당 유청, 유단백 등)들을 계속 확장되는 포트폴리오를 통해 제공하고 있습니다. USDEC 는 또한 아시아 및 전세계의 해외 지사를 통해 세계 바이어 및 최종 사용자와 직접 협력하여 고품질 미국 유제품의 활용과 혁신적인 제품개발을 지원합니다.