



**U.S. Dairy
Export Council.**

Ingredients | Products | Global Markets

Wooji Bldg., 3rd FL.,
15-1 Dosandae-ro,
Gangnam-gu, Seoul, Korea
06011

Tel 02.543.9380
Fax 02.543.0944
www.usdec.org

보도자료

즉시 배포 가능
2018년 9월 12일

문의:

미국 유제품 수출협의회 한국지사
윤현정 차장
claire@sohnm.com

유제품이 가지고 있는 유청 단백질의 새로운 이점

유청 단백질이 남성과 여성의 건강에 주는 효과를 뒷받침하는 새로운 과학적 증거

서울 2018년 9월 12일 - 미국 유제품 수출협의회 (U.S. Dairy Export Council) 에 따르면, 유제품의 단백질이 전 연령대의 소비자에게 미치는 이점에 대한 새로운 연구가 발표되었다. 이는 유제품의 유청 단백질이 일상생활에서 개인의 건강 목표를 달성하는 데 도움을 줄 수 있는 방법에 관련된 내용이다.

전미 유제품 협회 (National Dairy Council)의 영양학 및 협업 담당 (Nutrition Science & Partnerships) 맷 피코스키(Matt Pikosky) 부사장은, "지금까지 유제품의 단백질은 체중 감량 기간 동안 신체 구성 개선, 저항력 훈련과 지구력 운동 후 근육 회복 또는 근육량 증가에 있어 도움을 주는 특별한 능력을 가지고 있다고 알려졌는데, 사람들은 종종 이러한 이점이 젊고 경쟁을 해야 하는 운동선수들을 위한 것으로 생각해왔다. 하지만 새로운 연구결과에 따르면, 유제품의 단백질은 다량을 섭취하지 않아도 여성뿐만 아니라 노년층 소비자에게도 큰 도움이 된다는 것이 발견되었다" 라고 전했다. 노인전문병원 효자병원 이지은 영양과장은 "근감소증이 염려되는 노인에게 단백질은 중요한 영양소이며, 소량의 단백질을 꾸준히 섭취하고 운동을 병행하는 것이 이상적인 단백질 섭취방법이다"라고 말했다.

유청 단백질 보충제로 인한 효과는 남성들을 대상으로는 충분히 입증되었지만, 여성들을 상대로 한 연구는 많지 않았다. 영양학술지 Nutrition Reviews 에 발표된 새로운 연구는 유청 단백질이 여성들에게 미치는 긍정적인 효과에 대해 다루고 있다. 13 건의 총 500 여명의 성인 여성을 상대로 한 무작위 비교연구에 대한 메타 분석과 체계적 문헌고찰 형식의 이번 연구에서는, 일상 식단에 유청 단백질을 추가하면 지방량에는 변화가 없지만 린매스 (lean mass) 라고 불리는 제지방 질량이 어느 정도 증가함으로써 체성분이 개선된다는 것이 발견되었다. 또한, 유청 단백질을 저칼로리 식단과 함께 섭취할 경우, 체성분 개선의 효과는 더욱 증가하였다. 이는 체중 감량 시 유청 단백질을 섭취하면 근육량을 유지하는 데 큰 도움이 될 수 있다는 것을 뜻한다.

최근에 발표된 또 다른 연구는 노화에 따른 근육 손실을 예방하는데 필요한 아미노산 류신이라는 단백질의 역할을 설명하고 있다. 근육 단백질 합성을 촉진하는 데 중요한 역할을 하는 류신을 고단백질 식단과 함께 섭취하면 근육량 보존에 아주 유용하여, 이 아미노산을 섭취하는 데 특별한 중점을 두어야 한다고 밝히고 있다. 류신의 훌륭한 공급원 중 하나는 바로 유제품의 유청 단백질이다. 이 연구에서는 노년층의 경우 체중의 킬로그램 당 1.2 그램의 단백질을 섭취할 것을 권장하고 있는데, 이는 현재 미국의 건강한 성인을 위한 영양소 섭취기준 보다 50% 더 높은 양이다. 연구팀이 권장하는 또 다른 제안은 근육 단백질 합성을 극대화하기 위해 단백질을 하루 중 고르게 간격을 두고 하는 것이다.



U.S. Dairy
Export Council.

Ingredients | Products | Global Markets

앞에 언급된 내용은 유제품을 일상적 식단에 포함할 때 얻을 수 있는 다양한 이점을 뒷받침하는 많은 연구 중 두 가지에 지나지 않는다. 유청 단백질은 스무디, 요구르트, 샐러드 드레싱, 죽, 스프 등에 간편하게 첨가할 수 있을 뿐 아니라 죽이나 스프 등의 요리의 사용하여 하루 종일 단백질 섭취를 늘릴 수 있도록 도와주는 다재 다능한 재료이다. 식품 제조업체들은 소비자들에게 더 많은 옵션을 제공하기 위해 유청 단백질을 활용한 다양한 스낵, 영양 바, 베이킹 믹스, 음료 등 혁신적 제품을 개발하고 있다.

미국 유제품 수출 협회회의 글로벌 마케팅 커뮤니케이션 담당 카라 맥도날드 (Kara McDonald) 부사장은 “단백질 품질 차이를 고려해 보면 모든 단백질이 이러한 효과를 보여줄 수 있는 것은 아니다” 라고 전하며, “세계 최대의 우유와 유제품 생산국으로서, 미국의 낙농 산업은 지속가능 농업에 의해 생산된, 영양가 높고 기능성과 활용성이 높은, 규모 있는 생산체계에서 안정적으로 공급될 수 있는 제품에 대한 소비자의 요구에 부합되는 제품을 제조할 수 있게 해주는 중요한 위치에 있다고 할 수 있다.” 라고 말했다.

미국 낙농업계는 지속가능 농업으로 생산된 고품질, 고영양 및 기능성 제품 등 다양한 제품군을 제공하여 식품 및 음료 제조업체들이 시장 추세를 반영한 새롭고 활용성 있는 제품들을 개발할 수 있도록 협력하고 있다.

미국 유제품 단백질에 대한 영양, 동향 및 응용에 대한 더 자세한 정보는 ThinkUSAdairy.org 에서 확인할 수 있다.

인용된 연구 논문 링크:

- <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article-abstract/76/7/539/4982765>
- <https://academic.oup.com/advances/article-abstract/9/3/171/4964951>

미국 유제품 수출협회 한국지사

대표: 손란

주소) 서울시 강남구 도산대로 85 길 15-1 우지빌딩

전화) 02-543-9380

팩스) 02-543-0944

이메일) dairies@sohnm.com

미국 유제품 수출협회 (USDEC)는 미국 유제품 생산업체, 가공업체 및 현동조합, 유제품 원료 공급업체의 이익을 대변하는 회원제 기반의 비영리 기관입니다. 1995 년에 설립된 이래로 한국을 비롯한 해외 주요 수출국에서 미국산 유제품의 시장 확대를 위한 마케팅 및 교육, 정책지원 등의 활동을 하고 있습니다.