

보도자료

문의:
미국 유제품 수출협의회 한국지사
윤현정 차장
dairies@sohnm.com

건강한 노후를 위한 최적화된 단백질 품질, 질량과 섭취 시간

미국 영양전문가가 전국영양사학술대회 온라인 컨퍼런스를 통해 유제품 단백질의 영양 효능 관련 최신 연구에 대해 강연하다.

서울, 대한민국, 2020. 8 월 20 일- 고령화 사회에 진입하면서 건강한 사회를 위해서는 단순 수명 연장 뿐 아니라 질적인 향상도 중요하다는 것이 영양 전문가들 사이 주요 화제가 되고 있다. 지난 8 월 19 일 온라인으로 진행된 전국영양사학술대회에서 패든존스 박사 (미국 텍사스 의대 영양대사학과)는 식이 단백질이 노화성 근감소증에 미치는 영향에 대해 특강을 진행했다. 국가 방역지침, 사회적 거리두기가 2 단계로 격상됨에 따라, 참석자들은 온라인 매체를 통해 특강을 시청했다. 패든존스 박사는 강연을 통해 노화가 진행되면서 골격근량 손실, 근력 및 기능이 떨어지는 근육감소증(sarcopenia) 예방을 위해 식사 때 마다 양질의 적당량 단백질이 포함된 식단을 섭취할 것을 제안했다.

근육량 유지는 신체 균형 유지와 적극적 신체활동을 위한 필수 요인들 중 하나이다. 노화가 진행되면서 골격 근량이 줄어들고, 기능이 떨어지면서 가끔 체지방 증가를 동반하는 현상을 근감소증이라고 한다. 근감소증은 노인들에게만 나타나는 증상은 아닌 40대부터 서서히 진행되는 근육량의 손실이다. 서서히 매년 1%씩 근육이 감소해 결과적으로 노인이 되었을 때 쇠약해지는 단계에 이른다. 근육량과 일상생활에서의 기능 능력을 유지하기 위해서는 단백질 섭취방법을 최적화하는 것이 가장 중요한 요인이다.

단백질 섭취 분배의 중요성

패든존스 박사는 저녁식사때 많은 양의 단백질을 한 번에 섭취하는 것보다 매끼 골고루 분산하여 섭취하는 것이 중요하다고 강조했다. 박사는 "식사에 단순히 여분의 단백질을 추가하도록 권장하는 대신, 의미 있는 단백질 섭취의 첫 번째 단계는 24 시간 동안 섭취 가능한 단백질의 양을 재배치해 보는 것이라고 생각합니다. 아침, 점심, 저녁식사, 즉 매끼에 나눠 분배한다면, 근육의 성장 및 재생 잠재력을 가장 잘 활성화시킬 수 있습니다." 라고 설명했다.

단백질 섭취량의 중요성

패든존스 박사는 단백질의 권장 섭취량 (RDA)에 대해 일반적으로 오해하고 있는 점을 언급했다. "단백질 섭취 권장량은 건강한 성인 기준의 하루 최소 필요량으로 명시되어 있습니다"라고 패든존스 박사는 설명하며, 권장 섭취량이 일일 섭취 최대치가 아닌 최소치임을 강조했다. 단백질에 관한 최근

연구는, 인체가 근육 성장을 위해 한 번에 사용할 수 있는 단백질 양에는 한계가 있기 때문에 하루 중 단백질 섭취량의 균형을 맞춰야 한다는 점에 유의하고 있다. 패든존스 박사는 인체의 사이즈와 신체활동 강도를 고려하여, 인체가 가장 효과적으로 사용할 수 있는 단백질 20g-30g 을 매끼 골고루 분산하여 섭취하는 것은 추천했다. 이 양은 효과적인 단백질 소비 패턴을 반영한 것으로, 일반적으로 탄수화물 비중이 높은 아침식사에서 단백질의 섭취를 더욱 늘릴 것을 제안하고 있다.

양질의 단백질 섭취의 중요성 그리고 류신의 훌륭한 공급원인 유청단백질

패든존스 박사는 근육량과 기능 유지를 위해 양질의 단백질을 섭취하는 것 또한 중요하다고 강조했다. 더불어 모든 단백질이 영양학적으로 같은 것이 아니라는 사실을 명심하라고 당부했다. 양질의 단백질로는 유청과 우유 단백질, 소고기, 생선, 그리고 식물성 단백질에서는 콩이 있으며, 이들은 인체가 적절하게 기능하는데 필요한 모든 필수 아미노산을 제공한다. 패든존스 박사는 “류신은 분지 사슬 아미노산 중 단백질의 구성 요소이기도 하다”라고 설명하며, “또한 류신은 새로운 조직을 만들고 재생시키는 근육의 모든 분자 경로를 자극시키는 트리거 또는 스위치 역할을 수행한다는 독특한 특성도 가지고 있다”라고 덧붙였다. 유청단백질은 류신을 제공해 주는 훌륭한 공급원으로, 유청 단백질을 통해 류신을 섭취하게 되면, 상대적으로 아주 작은 양으로도 영양적 이점을 얻을 수 있다는 장점이 있다. 유청 단백질 한 스푼은 근육 생성 반응을 위한 2-3g 의 류신을 함유하고 있어, 음식의 칼로리 측면을 생각해 보았을 때 유청 단백질은 편리하고 효율적인 선택이다.

미국유제품협회는 온라인 학회에 참석한 참가자들에게 유청 단백질 관련 자료를 공유했으며, 현장에서의 다양한 메뉴개발 아이디어를 위해 미국산 유청 단백질을 활용한 한식 및 서양식 레서피 자료도 제공했다.

미국 유제품수출협회 (USDEC)의 원료부문 글로벌 마케팅 부사장인 크리스티 사이타마 (Kristi Saitama)는, “건강한 식생활을 주제로 하는 한국영양사협회의 컨퍼런스에 참여하여, 미국 유제품 단백질에 관련된 연구내용을 한국의 영양 전문가들과 함께 공유하게 되어 영광으로 생각합니다. 미국 유제품수출협회는 지난 2 년간 대한영양사협회와의 파트너십을 통해 유청 단백질을 활용한 한국식 메뉴 개발 및 파일럿 테스트를 진행했으며, 노년층의 소비자 뿐 아니라 일반 소비자들이 일상생활에서 간단하고 맛있게 단백질을 섭취할 수 있는 방법으로 미국산 유청 단백질의 활용이 도움이 된다는 것을 배우게 되었습니다. 이번 강의를 통해, 영양사분들이 식단 계획에 미국산 유청 단백질을 이용한 메뉴를 적용하여 보다 많은 사람들이 양질의 미국산 유청 및 우유 단백질을 섭취를 통해 필요한 영양을 충족시킬 수 있기를 기대합니다.”라고 전했다.

미국 유제품 단백질에 대한 영양, 동향 및 응용에 대한 더 자세한 정보는 아래 사이트를 방문해주세요.
www.thinkusadairy.kr

인용된 연구 논문 링크:

<https://academic.oup.com/advances/article/11/4/S1058/5871183>

미국 유제품수출협회

미국 유제품수출협회 (The U.S. Dairy Export Council® (USDEC))는 미국 유제품 생산자, 제품 가공 업체 및 조합, 원료 공급업체, 그리고 수출 업체들의 글로벌 무역 이익을 대표하는 비영리 독립 회원 기관입니다. USDEC 는 미국 유제품의 세계 수요를 창출하고, 시장접근 장벽을 해소하며, 업계의 무역정책목표를 진전시키는 시장 개발 프로그램을 통해 미국의 글로벌 경쟁력을 향상시키는 것을 목표로 하고 있습니다. 세계 최대의 젖소 우유 생산국인 미국의 낙농 산업은, 지속 가능 농법으로 생산된 세계적 수준의 다양한 치즈 및 영양가 있고 기능적인 유제품 원료 (유청 성분과 우유 단백질, 탈지 분유, 락토오스와 퍼미에이트)들을 계속 확장되는 포트폴리오를 통해 제공하고 있습니다. USDEC 는 또한 한국과 전 세계의 해외 지사를 통해 세계 바이어 및 최종 사용자들과 직접 협력하여 고품질 미국 유제품의 활용과 혁신적인 제품개발을 지원합니다.