



# Global Goings-on

## 다량의 과일과 야채 섭취는 유전자도 이길 수 있다?

### Can Eating Fruits and Veggies Outwit Bad Heart Genes?

▶ 과일과 야채를 많이 먹는 것이 심장에 좋다는 것은 모두들 익히 알고 있으나 건강한 식습관이 심장질환을 유발하는 유전자도 극복할 수 있을까?

▶ 환경과 유전 중 어느 쪽이 심장질환을 일으키는 데 더 큰 역할을 하는 지 알아내기 위해 2만7천 명 이상을 대상으로 연구를 진행한 캐나다 연구진에 의하면 다량의 과일과 야채 섭취는 유전적 요인을 극복할 수 있어

- 연구 결과, 심장병 유발 유전자를 가진 사람들 중 신선한 과일과 야채를 다량 섭취한 사람들은 별다른 심장병의 위험을 보이지 않았으며 건강에 좋지 못한 식습관을 가진 사람들은 오히려 이들보다 심장병 발병률이 두 배 높게 나와
- McMaster University의 역학교수인 Sonia Anand 박사는 “고위험 유전자군에 속하는

사람들이 야채와 과일을 많이 섭취할 경우 일반인에 비해 심장병의 위험이 전혀 높게 나타나지 않았다”고 말해

▶ 연구진은 두 개의 큰 데이터 그룹을 대상으로 연구를 진행해

- 하나는 52개국 8,100명이 참가한 데이터 그룹으로 여기에서는 비슷한 유전형질을 가진 사람들 중 과거 심장병을 앓은 병력이 있는 사람들과 그렇지 않은 사람들을 비교
- 다른 하나는 1만9천명의 핀란드인들이 참가한 데이터 그룹으로 이 그룹에게는 5년마다 심장질환과 관련된 사망, 심장마비, 협심증, 뇌졸중, 바이패스나 혈관성형술을 경험한 적이 있는지 확인해
- 두 그룹 모두 자신들의 식습관에 대해 자세한 설문지를 작성해

▶ 연구진은 첫 번째 데이터 그룹을 그들이 답한 19가지 식품관련설문의 결과에 따라 세 가지 식습관 그룹으로 나뉘

- 식습관 그룹은 “서양식”, “동양식”, “건강

식” 이렇게 세 그룹으로 나뉘어

- 서양식 식단에는 달걀, 육류, 튀긴 음식, 짠 음식, 설탕과 디저트가 포함되고 동양식 식단에는 두부, 절인 음식, 녹색 야채, 된장, 설탕이 적게 들어간 음식이 포함돼
- 건강식단에는 신선한 야채, 과일, 견과류 및 일부 유제품과 같이 대부분의 사람들이 건강에 좋은 식품으로 생각하는 식품들이 포함돼
- 핀란드 그룹은 그들의 식단에 과일과 야채 그리고 딸기류가 많이 포함되어 건강식단 그룹에 포함돼

▶ 연구진은 동일 데이터 그룹 내에 있는 세 가지 식습관 그룹들을 다시 유전자 프로필에 따라 심장마비를 일으킬 위험이 높다고 알려져 있는 유전자를 지닌 사람들과 그렇지 않은 사람들로 나뉘

- 고위험 유전자를 지닌 사람들은 그들의 식단에 과일과 야채가 부족할 경우 “건강한” 식습관을 가진 사람들에 비해 심장병 발병 확률이 두 배 높게 나와

▶ 이 연구는 심장병 발병 위험이 유전적 요인이라 하더라도 식습관에 따라 발병 위험이 달라질 수 있다는 것을 증명해

- 다시 말해 가족사 혹은 유전자는 통제될 수 있는 요인임을 뜻하는 것이며 우리의 유전자를 바꾸진 못하더라도 유전자의 영향이나 표출 방식은 조절할 수 있다는 것

을 의미하는 것으로 매우 흥분되는 발견이라고 Anand 박사는 말해

▶ 연구진은 위험한 유전자를 지니고 있지 않던 쥐의 심장근육이 식단의 차이에 따라 다른 반응을 보이는 것을 보여준 동물연구에서 영감을 얻어 이 연구를 시작해

- 연구진은 사람에게 있어서도 먹는 것이 심장의 기능에 영향을 미칠 수 있다는 힌트를 얻어
- 정확한 원인은 아직 알 수 없으나 과일과 야채를 많이 먹으면 위험한 유전자들이 단백질과 효소를 생성하는 방식에 변화를 주어 동맥경화와 같은 심장질환을 일으키는 요인의 효과를 상쇄시키는 요인들을 생산해 내어

▶ 원인이 어떻든 사람이 통제할 수 있는 요인이 심장병을 유발하는 유전자의 영향에 맞설 수 있다고 하는 것은 기쁜 소식

- 육류와 가공식품을 멀리하고 보다 신선한 음식을 먹으려 애쓰는 사람들에게는 확실히 좋은 뉴스
- 심장 건강에 관한 한 엄마의 잔소리가 정답: 야채 좀 먹어라

2011년 10월 12일 / TIME

〈원문링크: <http://healthland.time.com/2011/10/12/eating-fruits-and-veggies-may-outwit-bad-heart-genes/>〉

★ bottom line: 야채와 과일을 많이 섭취하면 심장질  
환을 일으키는 유전적 요인도 통제할 수 있어

## 미국

가난한 사람들을 위한 새로운 처방전  
미국의 2중 보건의료시스템?  
: 민간보험에 가입된 사람들을 위한  
시스템과 가난한 사람들을 위한 시스템  
America is developing a two-tier  
health system, one for those  
with private insurance, the other  
for the less well-off

- ▶ 뉴욕의 건강 센터를 운영하고 있는 Comprehensive Care Management(CCM)사는 회사의 관리 하에 있는 노인들이 활발한 신체활동을 유지할 수 있도록 노력을 기울여
- 이 회사의 최고운영책임자인 Joseph Healy씨는 이렇게 하는 것이 회사에 유리하다고 말해
- 미국 정부는 CCM사에 회사가 관리하는 회원 당 일정한 금액만을 의료수가로 지급해 회원이 아프게 되면 의료비 지출이 오르게 되고 회사의 수익은 그만큼 줄어들게 돼
- Healy씨는 이 시스템이 양질의 의료서비스를 저렴한 비용으로 제공할 수 있는 최상의 방법이라고 주장해

- 점점 더 많은 사람들이 이에 동의하고 있어

▶ 가난한 사람들을 위한 미국의 의료보장프로그램인 메디케이드가 변화하고 있어

- 향후 3년간 뉴욕시는 메디케이드 인구 전체를 “관리의료체계” (Managed Care)하에 두어 의료서비스 제공회사에 의료 행위에 대한 개별수가 대신 가입자 1인당 정해진 수가를 지급할 계획
- 뉴욕뿐 아니라 캘리포니아 주부터 미시시피 주까지 이러한 움직임에 동참하고 있어

▶ 메디케이드는 미국에서 규모가 가장 큰 의료 보장프로그램

- 2011년 현재 미국인 5명 중 1명 꼴로 한달 혹은 그 이상 메디케이드의 도움을 받아
- 교육 외에 정부의 어떤 단일 프로그램도 메디케이드보다 더 많은 재정을 사용하지는 않아
- 버락 오바마 대통령의 건강보험개혁이 2014년 메디케이드 가입을 더 쉽게 하게 되면 비용은 더 많이 오를 것
- 의회 Supercommittee는 벌써부터 예산 삭감을 고려하고 있어

▶ 메디케이드 수혜자 수는 지난 불경기 때 급증해 2007년 4천2백7십만 명이던 수혜자가 2010년 6월 현재 5천3십만 명으로 늘어

- 경기부양자금의 일부가 늘어난 수혜자들

의 비용을 지불해 왔으나 현재는 그 돈도 바닥이 난 상태

- 점점 늘어만 가는 적자 앞에서 일부 주지사들은 병원과 의사에게 지불하는 수가를 삭감했으며 일부는 치과와 안과 진료비 지불을 아예 거절해
- 이런 가운데 가장 중요한 움직임은 관리의료체계의 채택

▶ 주정부들은 이미 오래 전부터 관리의료체계를 도입하기 시작했으며 1990년대에 그 속도가 빨라져 2009년에는 관리의료체계 하에 있는 메디케이드 수혜자의 수가 전체의 72%에 달하게 돼

- 관리의료체계를 도입하지 않았던 루이지애나와 같은 주들도 이제는 이 체계를 도입하는 중이며 캘리포니아와 뉴욕 같은 주에서는 노인과 장애인들까지 이 체계 하에서 관리하려 해
- 일부 지역의 정치인들이 이에 반대했으나 늘어만 가는 적자 앞에서 어쩔 수 없어

▶ 결과적으로 이제 미국에는 이중 보건의료시스템이 존재하게 돼

- 대부분의 민간보험에 가입된 미국인들은 관리의료체계를 꺼리며 의료 행위에 대한 개별 수가를 지불하고자 해
- 가난한 사람들에게 관리의료체계는 이제 선택이 아니라 디폴트

▶ 관리의료체계를 지지하는 사람들은 기대에 부풀어

- 첫째, 관리의료체계 하에서는 의료비 지출을 보다 쉽게 예견할 수 있을 것으로 기대해
- 둘째, 관리의료체계가 환자들의 건강을 증진할 것으로 믿어 - 관리의료체계 하에서 환자는 일반의사와 전문의의 집단적 케어를 받게 돼
- 프로그램이 제대로 운영된다면, 의사들은 분절된 개별수가 시스템과는 달리 치료의 모든 양상들을 추적할 수 있어
- 또한 정부는 의료서비스 제공사와의 계약을 통해 서비스 품질을 관리할 수 있어 - 텍사스 정부의 경우 회사가 정해진 품질을 충족시키지 못하면 수가의 5%를 삭감하게 돼 있어

▶ 그 다음 단계는 메디케이드와 메디케어에 동시에 가입할 수 있는 사람들을 위한 의료서비스를 통합하는 것

- 이들은 메디케이드 수혜자의 15%로 메디케이드 전체 의료비의 40%를 소진해
- 의회 메디케이드 자문위원회 위원장을 맡고 있는 Diane Rowland씨는 이 15%의 가입자들이 관리의료체계가 행위별수가제보다 더 나은 서비스를 제공할 수 있는지를 확인해 줄 수 있는 인구라고 말해

▶ 중병을 앓고 있는 메디케이드 환자들을 돌보고 있는 비영리 단체인 Living Center of

Southern California (ILCSC)의 Norma Vescovo씨는 관리의료체계를 신뢰하지 못해

- 지난 수년 간 그녀는 캘리포니아 주정부의 정책이 자신이 돌보고 있는 병약한 클라이언트들을 해치고 있다고 생각해 정부를 고발해
- Douglas v Independent Living Centre 사건은 메디케이드의 미래에 상당한 영향을 미치게 될 것
- Vescovo씨의 고소 내용은 의료진의 급여삭감에 관한 것이지만 재판의 결과는 관리의료체계의 향방에 큰 영향을 미치게 될 것
- ILCSC씨가 승소할 경우 앞으로도 민간단체들은 메디케이드법을 어긴다고 판단되는 정부의 정책에 계속 도전할 수 있게 돼
- 캘리포니아 주의 일방적 의료수가 삭감은 자신이 돌보는 환자들에게 의료서비스의 기회를 제한하게 될 것이라고 주장하는 Vescovo씨는 관리의료체계 하에서는 장애인들이 필요로 하는 전문의의 진료를 받을 수 없게 될 것이라며 걱정해

▶ 메디케이드가 관리의료체계를 100% 도입하는 데는 연방 정부의 역할이 중요

- 메디케이드의 수혜자들은 일반인들보다 건강상태가 더 좋지 않은 편이며 의료서비스 제공자들은 비용을 삭감하면서 동시에 양질의 서비스를 제공하는데 어려움을 겪을 수 있어
- 주정부가 이런 회사들과 계약을 제대로 맺지 않거나 이 회사들이 관리하는 환자들의

건강상태를 잘 주시하지 못한다면 관리의료체계는 재앙이 될 수도 있고 반대로 주의 깊은 주정부의 관리가 이루어진다면 지난 수십 년간 미국을 곤혹스럽게 했던 질문에 대한 답을 제공해 줄 수도 있어: 양질의 의료서비스를 저렴한 비용으로 제공하는 것

2011년 10월 8일 / The Economist

〈원문링크: <http://www.economist.com/node/21531491>〉

★ bottom line: 메디케어가 관리의료체계를 100% 도입하는 것은 불가피해 보이며 관리의료체계 도입에 관한 이견이 있으므로 도입 시 주정부의 역할에 따라 희비가 엇갈릴 듯

### 장기실업: 시대의 참화

The long-term unemployed:  
the ravages of time

▶ 미국의 노동시장 슬럼프가 미국 경제에 어두운 그림자를 드리우는 가운데 특히 한 그룹의 사람들이 그 그림자의 가장 어두운 곳에 남겨져

- 실업자들 가운데 40%가 넘는 약 6백만 명의 미국인들이 6개월 이상 일자리를 찾지 못했으며 이 중 4백5십만 명은 1년 이상 일을 구하지 못해
- 2차 세계대전 이후 이런 유의 장기실업은 전례가 없어

## ▶ 활기 없는 경제가 주된 원인

- 고용속도는 경기침체에 거의 멈췄으며 그 이후 회복되질 않아
- 실업률이 1% 포인트 떨어졌으나 그리 기 빠할 만한 이유가 되지 못해
- 근로자들이 실업을 벗어나는 속도가 1948년 이래 그 어느 때보다 낮아
- 특히 장기실업자들이 가장 힘겨워 하고 있어; 올해 6월까지 1년 동안 새로이 실직한 근로자들이 한 달 이내에 새로운 일자리를 찾는 비율이 장기 실업자들보다 3배나 높아
- 많은 장기실업자들이 희망을 버려
- 지난 10년 중 최초로 실직한 근로자가 새로운 일자리를 구하는 비율보다 노동시장에서 떨어져 나가는 비율이 더 높아
- 조금씩 많은 미국의 근로자들이 노동시장에 대한 감각을 잃고 있어

## ▶ 깊은 경기침체로 인한 실직은 개인적인 사유로 인한 실직보다는 상처가 깊지 않을 것으로 생각될 수 있으나 경기가 좋지 않을 때 실직을 하면 근로자의 평생소득은 경기가 좋을 때보다 훨씬 큰 타격을 받게 돼

- Steven Davis와 Till von Wachter의 연구에 따르면 숙련된 근로자가 실업률이 9%일 때 실직을 당하면 실업률이 5%일 때보다 거의 두 배 가까운 평생소득의 감소를 경험하게 돼
- 실직자는 또한 면접에서 차별을 받아 오바

## 마 대통령이 이런 관행을 금지할 정도

## ▶ 장기실업자들이 다시 근로의 세계로 돌아올 수 있는 조짐도 보여

- 경제학자 Michael Elsby, Bart Hobijn, Aysegul Sahin, Rob Valletta에 의한 새 연구는 노동인구로의 진입과 퇴장이 이전에 생각하던 것보다는 더 유연하다는 것을 보여
- 종종 노동인구에 속하지 않던 사람들이 적극적으로 일자리를 구하게 되어 노동인구로 재 편입돼
- 장기실업자는 직업시장의 상황을 주시하다 긍정적인 시기에 구직활동을 재개해
- 올해 초 긍정적인 경기전망이 달마다 2십만 개의 직업이 늘어나는 시기와 일치하면서 일자리를 찾아 노동인구로 재 진입한 근로자 수의 증가와 맞물려
- 이러한 경향은 최근 몇 달간 퇴보됐을 것
- 7월엔 깎임이 조사한 근로자들 중 10%만 현재가 일자리를 찾기에 좋은 시기라고 대답해 4월의 17%에서 많이 떨어졌으며 상황은 그 뒤로 더 어두워져

## ▶ 정책입안자들이 이러한 위기에 늦게나마 대응하기 시작해

- 버락 오바마가 제안한 American Jobs Act는 현 임시실업급여를 한 해 더 연장해 실업자들의 소비를 돕고 빈곤율을 낮추며 수요를 진작하게 될 것

- 오바마 대통령은 Amercian Jobs Act 프로그램의 융통성 있게 운영해 근로자를 해고하는 대신 근로시간을 단축하는 사업체에 보조금을 제공할 수도 있다고 말해
- 오바마 대통령은 직업훈련을 받는 실업자들에게 보조금을 제공하는 “Georgia Works”와 같은 주 단위의 프로그램을 좋아해
- 의회가 승인하게 되면 이러한 수단들은 많은 미국 실업자들이 일터로 돌아올 수 있는 길을 밝힐 수 있게 될 것

▶ 연방준비위원회가 주의 깊게 살펴보고 있어

- 8월말 연설에서 Ben Bemanke의장은 장기

실업이 경제의 장기적 성장전망을 어렵게 할 수 있다고 경고해

- 튼튼한 경제와 짝 찬 노동시장보다 효과적인 대책도 없어
- 그러나 근로의 세계 가장자리에서 고통 받고 있는 미국인들에게는 불투명한 전망

---

2011년 10월 1일 / The Economist

〈원문링크: <http://www.economist.com/node/21531005>〉

★ bottom line: 경기침체 이후 미국에서는 장기실업자들이 늘어나고 있으며 장기실업자들은 단기실업자들에 비해 평생소득의 감소비율이 높아 실업의 폐해가 더 커

---