

TV 20일

★이 프로그램은 방송사 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

Table with 5 columns: 채널A, KBS1, KBS2, MBC, KBC/SBS. Rows list various TV programs and their broadcast times.

'1일1식·간헐적 단식' 소개 후 관심 폭발

'SBS 스페셜 -끼니 반란' 동시간 시청률 1위

2부작 다큐멘터리 'SBS 스페셜-끼니 반란'이 화제다. 성공의 배경에는 작년부터 불기 시작한 '1일1식' 열풍이 자리하고 있다. 나구모 요시노리 박사는 저서 '1일1식'을 통해 하루 세끼라는 기존 통념을 뒤집고 하루 한 끼 식사로 건강을 유지할 수 있다고 주장한다. 공복 상태를 경험하면 몸이 굶어지는 효과가 있다는 게 그의 설명이다. '끼니 반란'은 이 같은 내용을 토대로 현대인의 식습관을 재조명했다. 프로그램을 연출한 이윤민 PD는 "하루 세 끼를 먹는 게 과연 좋을 것일까 하는 기본적인 물음에서 출발했다"라며 "음식을 통제하는 능력이 중요함도 현대인들이 음식에 대한 통제력을 많이 잃었다고 생각했다"라고 기획 취지를 전했다. 방송 후 포털사이트에는 간헐적 단식과 1일1식 등 프로그램 관련 용어가 인기 검색어로 올라왔고, 프로그램 홈페이지와 트위터에도 관련 문의가 줄을 이었다. 프로그램의 바탕이 된 나구모 요시노리 박사의 저서 '1일1식'은 방송 후 판매가 크게 늘었다. 온라인서점 에스24 베스트셀러 순위에서는 3월 셋째 주 6위에 진입했다. 성공의 배경에는 작년부터 불기 시작한 '1일1식' 열풍이 자리하고 있다. 나구모 요시노리 박사는 저서 '1일1식'을 통해 하루 세끼라는 기존 통념을 뒤집고 하루 한 끼 식사로 건강을 유지할 수 있다고 주장한다. 공복 상태를 경험하면 몸이 굶어지는 효과가 있다는 게 그의 설명이다. '끼니 반란'은 이 같은 내용을 토대로 현대인의 식습관을 재조명했다. 프로그램을 연출한 이윤민 PD는 "하루 세 끼를 먹는 게 과연 좋을 것일까 하는 기본적인 물음에서 출발했다"라며 "음식을 통제하는 능력이 중요함도 현대인들이 음식에 대한 통제력을 많이 잃었다고 생각했다"라고 기획 취지를 전했다. 방송 후 포털사이트에는 간헐적 단식과 1일1식 등 프로그램 관련 용어가 인기 검색어로 올라왔고, 프로그램 홈페이지와 트위터에도 관련 문의가 줄을 이었다. 프로그램의 바탕이 된 나구모 요시노리 박사의 저서 '1일1식'은 방송 후 판매가 크게 늘었다. 온라인서점 에스24 베스트셀러 순위에서는 3월 셋째



다. 2부작 소개된 회사원 조정국(40)씨의 사연은 방송 후 화제를 모았다. 조씨는 식사 후 치즈 케이크를 간식으로 챙겨 먹고, 술자리도 빠지지 않지만 일주일에 16시간 단식으로 근육질 몸매를 유지했다. 제작진은 "공복력(空腹力) 개념을 통해 소식의 원리를 설명했다. 배가 고플 때 우리 몸속 '장수 유전자'인 시르투인(Sirtuin)이 활성화되고, IGF-1 호르몬이 감소해 손상된 세포를 치유하는 시스템이 가동된다. 공복 상태가 노화의 속도를 늦출 뿐 아니라, 각종 질병을 막아 준다는 것이다. 프로그램이 화제를 모으면서 부작용을 우려하는 목소리도 있다. 이윤민 PD는 "프로그램 반응이 과열된 느낌이 있다"라며 "간헐적 단식이나 소식으로 뭉치 해결할 수는 없다. 자신에게 맞는 적절한 방법을 택해야 하며 정답은 없다"라고 강조했다. /연합뉴스

EBS

Table with 4 columns listing EBS programs and their broadcast times.

EBS플러스1 EBS플러스2

Table with 4 columns listing EBS Plus 1 and Plus 2 programs and their broadcast times.

知天命이 보는 오늘의 운세

Table with 12 rows showing horoscopes for different zodiac signs (子, 丑, 寅, 卯, 辰, 巳, 午, 未, 申, 酉, 戌, 亥) and their corresponding dates and lucky numbers.

Table with 4 columns: 1. kutobing English (By all means), 2. Hanja story (鳏寡孤獨), 3. Nihao Ponguwi (開門七件事), 4. Ohayo Ni Hong (驛が近くて、出勤に便利です).