

TV 5일

★이 프로그램은 방송사 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

채널A	KBS1	KBS2	MBC	KBC/SBS	EBS
6 20 웰컴 투 돈월드(재)	00 KBS 뉴스광장	00 쿠토닝 대한민국 1~2부	00 MBC 뉴스투데이 1~2부	00 모닝와이드 1~2부	00 건강환 아침 10 한국기행 30 직업의 세계-일인자
7 30 채널 A 아침뉴스	50 인간극장		10 광주MBC 뉴스투데이 50 MBC 아침드라마 <잘났어 정말>	00 KBC 뉴스지금 30 남도의 아침	00 머털도사 30 마사와 곰 45 뽀빠에 친구
8 10 다섯남자의 오!머니	25 KBS광주 열린마당	00 KBS 아침 뉴스타임	30 어영차 바다野	30 아침연속극 <당신의 여자>	00 위인극장 25 나도요리사 55 때글때글 미술상자
9 10 신문으로 보는 세상	30 KBS 뉴스	00 TV 소설 <은희> 40 여유만만	30 MBC 생활뉴스 45 기본 좋은 날	10 좋은아침	05 한글친구 이리차 15 우당탕탕 아이쿠 45 피터팬
10 10 쾌도난마	00 무엇이든 물어보세요 55 TV동화 빨간 자전거	50 지구촌 뉴스		30 SBS뉴스	10 인류 원형 탐험 50 최고의 요리비결
11 40 뉴스와이드	00 생방송 사람을 찾습니다 55 바른말 고운말	10 스포츠 타임 20 사랑의 가족 50 가족의 품격 <폴하우스>(재)	00 파워매거진	00 SBS 생활경제 40 KBC생활뉴스	20 부모
12	00 KBS 뉴스 12	50 일일시트콤 <일말의 순정>(재)	00 MBC 정오 뉴스 20 주말특별기획 <스캔들>(재)	00 SBS 12 뉴스 30 열린 TV 시청자세상	00 EBS 정오 뉴스 10 요리비(전)재) 40 난상토론 교육을 말하다
1 00 서세원, 남희석의 여가가지 연구소(재)	00 열린채널 30 영상앨범 산(재)		35 MBC 스포츠 <2013 아시아 탁구 선수권 대회>	30 세상에서 가장 아름다운 여행 스페셜	05 글로벌 프로젝트 나눔 35 로보의 별나라 여행
2 10 탕탕평평	00 KBS뉴스 10 2013 제4회 인천 실내&무도 아시아 경기대회	10 다큐멘터리 3일(재)		00 SBS 뉴스 10 세네포트(재)	00 제로니모의 모험 45 와글와글 친구들
3 20 직언직설		00 KBS뉴스타임 10 오감민족 세상론 맞있다(재) 35 후토스 잃어버린 숲(재)	00 MBC 3시 뉴스 10 뽀빠에 아이조아 스페셜	10 인문학열전(재)	
4 30 쾌도난마	00 KBS오늘의 경제 10 네트워크 특선 <아름다운 충북 아름다운 사람들>	00 누가누가 잘하나	00 어린이 동물 구조대 30 꾸러기 식사교실	00 SBS애니갤러리 30 민영방송 공동기획 <물은 생명이다>	00 한글친구 이리차(재) 25 나도요리사(재) 55 위인극장(재)
5	00 KBS 뉴스5 20 생생 3道!	00 키오카 30 명랑직장백서 <열정시대>	00 MBC 이브닝뉴스	00 SBS 뉴스파라이드 15 KBC 저녁뉴스 30 날새와 생활 35 우리라이 타라졌어요	10 치료의 클래식 동요 15 뽀빠에 친구 35 우당탕탕 아이쿠 55 마사와 곰
6 00 뉴스현장	00 6시 내고향 55 시청자 칼럼 우리사는 세상	00 KBS 뉴스타임 10 뮤직뱅크	00 생방송 행복송전 금요일	25 화폭에 담은 내사랑 남도 55 와일드 커넥션	20 오스카의 오아시스 30 피터팬
7 20 관찰카메라 24시간(재)	00 KBS 뉴스7 30 소비자 리포트	45 일일시트콤 <일말의 순정>	15 일일연속극 <오로라 공주> 55 MBC 뉴스데스크	20 일일드라마 <못난이 주의보>	00 EBS 뉴스 30 하나뿐인 지구
8 30 웰컴 투 시월드(재)	25 일일연속극 <지식이면 감천>	20 힐링투어 아성의 발견 50 가족의 품격 <폴하우스>	55 MBC특별기획 <구암하준>	00 SBS 8 뉴스 35 KBC 8 뉴스 55 고고 퀴즈왕	20 글로벌 프로젝트 나눔 50 인류원형탐험
9 40 채널 A 종합뉴스	00 KBS 뉴스9		30 컬투의 베란디쇼		30 한국기행 50 명의
10	00 KBS 파노라마 스페셜 <한반도 아성은 살아있다 4편> 50 취재파일 K	00 VJ특공대	00 파이널 어드벤처	00 정글의 법칙	45 다문화 휴먼다큐 가족
11 00 이영돈PD의 먹거리 X파일	30 KBS 뉴스타인	10 부부클라닉 사랑과 전쟁2	20 나 혼자 산다	30 맹큐	15 금요극장
12 10 모쿠드라마 싸인(재) ①:20 기자회견서 석동빈의 카톡쇼(재)	00 영화극장 <상하이 나이트>	20 유희열의 스케치북 ①:40 영화가 좋다	40 MBC 뉴스24 ①:00:00 스포츠 다이아리 15 라디오스타 스페셜	50 KBC 고교동문 골프대회 ①:30 리얼 SHOW 보석감자	

TV 7일

채널A	KBS1	KBS2	MBC	KBC/SBS	EBS
6 00 갈데까지 가보자 스페셜 50 웰컴 투 시월드(재)	00 KBS 뉴스 10 강연 100℃(재)	00 생생정보통 스페셜	00 늘 푸른 인생	00 잘 먹고 잘 사는 법 스페셜	00 다문화 한국어 30 희망풍경
7	10 한국 현대사 증언 TV 자서전	00 KBS 일요 뉴스타임 40 영상앨범 산	00 MBC뉴스 10 광주MBC 토론폰플러스	00 SBS뉴스 10 KBC 열린토론회	00 하늘에서 본 한반도 30 코로캉 2
8 00 카톡쇼	00 KBS 뉴스 10 문/화/산/책 포플러	10 퀴즈쇼 사촌사	00 우리가라 우리문화	10 도전! 1000곡	00 부릉부릉 브루미즈 30 모여라 당동명
9 00 일요 뉴스현장	00 당신이 바꾸는 세상 10 산 너머 남촌에는2	00 1박2일	15 블라인드 테스트 180°	25 TV동물농장	00 로보가 폴리 10 꼬마바스타요
10 10 불멸의 국가대표2(재)	10 스카우트	20 출발 드림팀 시즌2	35 신비한 TV서프라이즈	45 웃음을 찾는 사람들	00 시계마을 티키톱 30 머털도사
11 20 관찰카메라 24시간(재)	00 TV쇼 진품명품	30 해피투게더 스페셜	50 MBC뉴스	55 SBS뉴스	35 장학퀴즈
12 30 일요 뉴스와이드 1~2부	00 KBS 뉴스 10 전국 노래자랑	35 특별기획 드라마 <갈매꽃>(재)	00 시네마 월드	05 드라마 스페셜 <나의 목소리가 들려>(재)	00 엄이없이 살아보기 30 글로벌 프로젝트 나눔
1	20 대한민국 행복발전쇼(재)		00 허침의 토이&조이		00 극한직업
2 50 웰컴 투 시월드(재)	15 긴급출동 24시(재) 50 KBS파노라마 플러스(재)	45 주말 연속극 <최고다 이순신>(재)	00 생생TV 전국을 달린다 스페셜 20 특집다큐멘터리 월드인류 세계는 지금	20 특별기획 <결혼의 여신>(재)	00 시네마 전국 30 일요시네마
3	00 생로병사의 비밀(재) 50 글로벌 성공시대(재)		40 MBC 뉴스 50 섹션 TV 연애통신	30 SBS뉴스 40 SBS 인기가요	
4 00 명랑해결단(재)	40 노인, 세상에 말을 걸다(재)	55 해피 선데이	55 일밤 <1부-아빠 어디가 2부-진짜 사나이>	55 일요일이 좋다	
5 10 웰컴 투 돈월드(재)	00 KBS 뉴스 10 미디어 인사이트 40 중주시인과 함께하는 열린음악회				00 인류 원형 탐험 45 세계대마기행
6 20 채널 A 종합뉴스					
7 30 이영돈PD의 먹거리 X파일(재)	00 KBS 뉴스 10 도전 골든벨	55 주말연속극 <최고다 이순신>	55 MBC 뉴스데스크		
8 40 웰컴 투 시월드(재)	00 강연 100℃		45 주말연속극 <금 나와라 뚝딱>	00 SBS 8 뉴스 30 KBC 8 뉴스 45 주말극장 <원더풀 마미>	25 대한민국 화해 프로젝트<용서>
9 50 이영돈PD 논리로 풀다2(재)	00 KBS 뉴스9 40 글로벌 다큐멘터리 <아프리카 6편>	15 개그 콘서트	55 주말특별기획 <스캔들>	55 특별기획 <결혼의 여신>	20 명의
10	30 특집 콘서트 7080 <영원한 청춘 헬무르>				10 달라졌어요
11 00 이제 만나러 갑니다 ①:20 프리미어 드라마 <프링클린&배시2>		05 다큐멘터리 3일 55 해외 걸작드라마 <오만과 편견>	15 시사매거진 2580	15 SBS 스페셜	00 한국영화 특선
12	20 특집다큐 <스마트 교육이 몰려온다 1편> ①:10 KBS뉴스 15 KBS 비독원전	40 비버 K 리그 ①:35 애니월드	05 코미디에 빠지다 ①:15 MBC 스포츠 2013 아시아 탁구 선수권대회 결승전	15 SBS 대기획 <황금의 제국>(재) ①:35 네트워크 특선	

TV 6일

채널A	KBS1	KBS2	MBC	KBC/SBS	EBS
6 20 쾌도난마(재)	00 KBS 뉴스광장	00 노장불매	00 MBC뉴스투데이 1~2부	00 토요특집 모닝와이드 1~2부	00 다문화 한국어 30 희망풍경(재)
7 50 웰컴 투 시월드(재)	50 남북의 창	00 생생 정보통 스페셜	10 광주MBC뉴스투데이 30 시사프로 여기는 지금 55 데이어행 길	20 KBC 뉴스지금 40 KBC 시사플러스	00 하늘에서 본 한반도 30 마야의 모험
8	20 아침마당	20 특파원 현장보고	45 마을이아기 올망졸망	00 KBC특별기획 하늘에서 본 남도 40 세계대기행 45 절먹고 잘사는 법	00 뽀롱뽀롱 뽀로로 30 모여라 당동명
9 00 토요 뉴스현장	30 KBS 뉴스 40 걸어서 세계속으로	00 KBS 뉴스타임 05 세대공감 토요일	40 다큐+감성	45 고고 퀴즈왕(재)	00 놀이터 구조대 뽀잉 40 미앤미 로봇
10 10 그때 그 사람(재)	30 KBS WORLD 10년 특별기획 <한류 대전환 1부>	05 영화가 좋다	40 생생TV 전국을 말한다 스페셜	55 전국 TOP 10 가요소(재)	10 숲속 친구 파파를라 40 피터팬(재)
11 20 이영돈 PD, 논리로 풀다2(재)		05 우리동네 예체능(재)	00 2013 메이저리그 류현진 선발경기 <LA vs 샌프란시스코>		05 정글북 35 트리푸름
12 30 토요뉴스와이드 1~2부	00 KBS 뉴스 10 KBS 국악한마당	10 개그콘서트(재)		00 SBS뉴스 10 SBS 대기획 <황금의 제국>(재)	00 최고의 요리비결
1	00 TV비평 시청자 데스크	40 맘마미아			
2 50 불멸의 국가대표2(재)	00 마스코 마스터즈 30 못말리는 라비와 비트파트 45 아기중벌레 포포	50 월화드라마 <상어>(재)	25 진짜 사나이 스페셜	30 특별기획 <결혼의 여신>(재)	30 장수 가족 건강의비밀(재)
3	00 당신이 바꾸는 세상 10 KBS WORLD 10년 특별기획 <한류 대전환 2부>		45 MBC뉴스 55 소 음악중심	40 맨발의 친구들(재)	00 하나뿐인 지구(재) 50 나눔 0700
4 00 이제 만나러 갑니다(재)	40 노인 세상에 말을 걸다(재)			55 SBS뉴스	45 한국기행
5 10 서세원, 남희석의 여가가지 연구소(재)	00 KBS 뉴스 10 동물의 왕국 30 KBS WORLD 10년 특별기획 <한류 대전환 3부>	00 인간의 조건 스페셜	10 우리 결혼했어요	05 스타주니어 봉여행	
6 20 채널 A 종합뉴스		15 불후의 명곡 전설을 노래하다	25 무한도전	20 놀라운대회 스타킹	15 장학퀴즈
7 30 웰컴 투 시월드(재)	00 KBS 뉴스 10 글로벌 성공시대	55 주말연속극 <최고다 이순신>	55 MBC 뉴스데스크		15 우주를 보는 눈 25 EBS 다크프라이미
8 40 명랑해결단(재)	00 다큐극장		45 주말드라마 <금 나와라 뚝딱>	00 SBS 8 뉴스 35 KBC 8 뉴스 45 주말극장 <원더풀 마미>	
9 50 웰컴 투 돈월드(재)	00 KBS 뉴스9 40 KBS WORLD 10년 글로벌 KBS <세계와 통하다>	15 연애가 중계	55 주말특별기획 <스캔들>	55 특별기획 <결혼의 여신>	
10	30 한류기획 세계는 지금	25 추적 60분			10 달라졌어요
11 00 불멸의 국가대표2	20 한류기획 생방송 신아톰론	15 인간의 조건	15 문화콘서트 <난장>	15 그것이 알고싶다	00 세계의 명화
12 10 이영돈 PD의 먹거리 X 파일(재) ①:20 생방송 오픈 스튜디오(재)	00 KBS 뉴스 ①:05 독립영화관 <나는 노래하고 싶어+보청기>	25 대국민 토크쇼 안녕하세요 스페셜 ①:35 생활의 발견	35 공감 특별한 세상 ①:25 스포츠 매거진	15 힐링캠프 <기쁘지 아니한가>(재) ①:35 토크 콘서트 <화통>(재)	

SBS스페셜, ‘간헐적 단식’ 재조명

실생활 적용 사례 소개… 올바른 실천 방법 모색

지난 3월 방송된 SBS 2부작 다큐멘터리 ‘까니반란’은 우리의 식습관을 재조명했다는 호평과 함께 ‘간헐적 단식’ 열풍을 몰고 왔다.

하지만 생소한 개념인 ‘간헐적 단식’을 ‘1일1식’이나 ‘간헐적 식사’와 혼동한 시청자도 많았다. ‘간헐적 단식’을 건강 증진을 위한 라이프스타일이 아닌 급격한 다이어트의 방법으로만 이해했기 때문이다.

또 일각에서는 폭식 등의 부작용도 유발할 수 있다는 지적이 나오면서 논란이 벌어지기도 했다.

SBS는 7일 오후 11시15분 SBS스페셜

‘2013 까니반란, 그 후 - 간헐적 단식 100일의 기록’을 방송한다.

‘까니반란’의 후속편 격으로 ‘간헐적 단식’을 어떻게 실생활에 적용할 수 있는지 체험자 사례를 중심으로 살펴본다.

26년차 보디빌더와 강원도 태백 상둥이 엄마의 경험담을 바탕으로 ‘5 : 2’(일주일에 5일은 정상식, 2일은 24시간 단식)나 ‘16 : 8’(16시간 단식 후 8시간 안에 식사) 등 다양한 실천 방식을 소개한다. 여기에 ‘간헐적 운동’과 ‘공복 운동’에 대한 검증을 통해 간헐적 단식의 여러 적용 방법도 모색해본다.

아울러 단식이 항암치료 효과를 높인 해



외의 임상실험 사례를 소개하고, 과연 간헐적 단식이 실제로 폭식을 유발하는지도 검증해본다.

/연합뉴스

知天命이 되는 오늘의 운세

7월 5일(음 5월 27일 壬申)

子

36년생 불원하다면 수정해도 좋다. 48년생 원칙보다 융통성이 더 필요한 때이다. 60년생 대책 마련이 시급하다. 72년생 필히 상호 대조해 볼 필요가 있다. 84년생 불원하다면 재가하는 것이 안전하다. 행운의 숫자 : 60, 84

丑

37년생 술선수범한다면 파르리라. 49년생 변수를 고려하고 있어야 한다. 61년생 재설계해야 할 처지이니라. 73년생 귀중한 협력자를 얻게 되는 행운이 있다. 85년생 갑자기 앞질러 나가려는 이가 있을 것이다. 행운의 숫자 : 81, 06

寅

38년생 상대의 말을 경청해 보면 이해가 깊 것이다. 50년생 핵심을 파악하지 못하니 답답할 노릇이다. 62년생 순서와 절차대로 이행해야만 진도가 나가는 편다. 74년생 소용돌이에 휘말려들 필요가 없느니라. 행운의 숫자 : 12, 33

卯

39년생 앞날까지 내다보고 결정하는 것이 합리적이다. 51년생 동기를 부여하는 기반이 조성되리라. 63년생 강하게 어필하지 않으면 안 되는 입장이로다. 75년생 현상이 유래하게 된 원인부터 살펴 볼 일이다. 행운의 숫자 : 64, 29

辰

40년생 상서로운 빛이 비치니 길한 조짐으로 봐도 좋다. 52년생 중점 사람을 우선 취급하자. 64년생 영입불변한 것을 기대하는 것은 무리일 뿐이다. 76년생 부드러운 어감의 표시가 훨씬 더 설득력이 있다. 행운의 숫자 : 21, 52

巳

41년생 누적된 모순이 병폐로 드러나리라. 53년생 체계를 그르 치면 행하지 아니함만 못하다. 65년생 오색 찬란한 무지개가 상징하는 의미는 크다. 77년생 최고의 성과를 거두기에 충분한 운로에 놓여 있다. 행운의 숫자 : 08, 40

午

42년생 명징한 사고가 유익한 활동을 유도하리라. 54년생 개성을 살리다면 훨씬 더 가치가 있다. 66년생 하나하나 좋은 여건이 갖추쳐 가는 형상이니라. 78년생 잠시 주춤했다가 본캐대로 진입하는 모습이다. 행운의 숫자 : 47, 57

未

43년생 흑백 논리로 짜집 일이 아님을 알자. 55년생 양호한 기만이 원만한 전개를 담보 한다. 67년생 겸손의 결과는 투자가 없이 얻는 순이익이니라. 79년생 흥정을 잘 불인다면 두둑한 사례가 따를 것이다. 행운의 숫자 : 68, 23

申

44년생 처리해야 할 일들이 많아서 바쁘다. 56년생 의연히 대처하는 것이 바람직하다. 68년생 얼마만큼 치밀한 상황 설정을 하느냐에 따라 판이해진다. 80년생 마음을 비운다면 난관을 수월하게 극복할 수 있다. 행운의 숫자 : 73, 02

酉

45년생 재물운이 좋아지고 있으니 수용할 준비를 하라. 57년생 주관적 추측이라면 위험한 발상일 수 있다. 69년생 매우 구체적이어야만 하느니라. 81년생 돌출 상황이 나타날 수도 있으니 방심은 금물이다. 행운의 숫자 : 16, 78

戌

46년생 실제로 가능한 범위 내에서의 활동만이 필요하다. 58년생 생 몇 번이고 반복해서 자세히 살펴보자. 70년생 강한 운세이니 능히 해내리라. 82년생 변화의 속도가 너무 빨라서 어찌 된 영문인지 모를 수다. 행운의 숫자 : 42, 36

亥

47년생 여러 사람의 의견을 종합해 볼 필요가 있다. 59년생 규모 대소가 아니라 핵심의 유무의 문제이니라. 71년생 소리 소문도 없이 나타날 것이다. 83년생 자신감 못지않게 침착성도 절실히 요청된다. 행운의 숫자 : 27, 18

“전화상담도 받습니다. 광주일보 독자환영!” ☎010-9790-8237