

TV 16일

★이 프로그램은 방송사 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

채널A	KBS1	KBS2	MBC	KBC/SBS
6 20 관철카메라(24시간재)	00 KBS 뉴스광장	00 굿모닝 대한민국 1~2부	00 MBC뉴스투데이 1~2부	00 모닝와이드 1~2부
7 30 채널A아침뉴스	50 인간극장		10 광주MBC 뉴스투데이 50 MBC 아침드라마 <잘났어 정말>	05 KBC 뉴스지금 30 남도의 아침
8 10 레드난마	25 아침마당	00 KBS 아침 뉴스타임	30 생방송 오늘 아침	30 아침 연속극 <당신의 여자>
9 40 신문이야기 돌격구소	30 KBS 뉴스	00 TV 소설 <은희> 40 여유만만	30 MBC생활뉴스 45 기분 좋은 날	10 좋은 아침 30 SBS 뉴스
10 40 다섯남자의 어머니	00 무엇이든 물어보세요 55 TV동화 빨간자전거	50 지구촌 뉴스		
11 40 뉴스와이드	00 한국인의 밤(생)재 55 바른말 고운말	10 KBS 스포츠 타임 20 사랑의 가족 50 출발 드림팀 시즌2 (재)	00 글로벌 일자리 프로젝트 <세계를 보라> 00 MBC 정오 뉴스 20 우리가락우리문화	00 SBS생활경제 40 KBC생활뉴스 00 SBS 12 뉴스 30 KJB배 KBC 교고교문 골프대회(재)
12 00 웰컴 투 돈월드(재)	00 KBS 걸작선 <아이리스(재)>	00 황금카메라(재)	25 통일 전망대	30 와이드 카메라선
2 10 토틀링평	00 KBS 뉴스 10 한국재발견(전주)(재)	10 세상의 모든 다류(재)	05 키즈 사이언스 시즌5	00 SBS 뉴스 10 네트워킹 현장 고향이 보인다
3 20 직언 직설	00 TV동화 빨간 자전거(재) 05 우리할 거꾸(재)	00 KBS 뉴스타임 10 오감만족 세상은 맛있다(재) 35 후두스 잃어버린 숲(재)	00 MBC 3시 뉴스 10 TV잡설 우리가 식사교실 베스트	10 백세건강시대(재)
4 30 레드난마	00 KBS 오늘의 경제 10 KBS 네트워크 특선 <보물섬>	00 최강합체 익스미스터(재) 30 TV유치원(재)	00 뽀뽀뽀 아이즈아 30 도비도비	00 꿈의 보석 프리즈스톤 30 내 마음의 크레파스스페셜
5 00 KBS 뉴스 5 20 동물의 세계 40 남도지오그래피	00 6시 내고향 55 시청자칼럼 우리시는 세상	00 KBS 뉴스타임 10 2013 카잔 하계 유니버시아드 <리듬체조 결승 손연재>	20 신나군	05 토코르서트 <화통>
7 20 이영동PD의 먹거리 X파일(재)	00 KBS 뉴스 7 30 러브인 아시아	45 일일시트콤 <일말의 순정>	15 일일연속극 <오로라 공주> 55 MBC 뉴스데스크	10 시사터치 떠떠부떠 20 일일드라마 <웃남이 주의보>
8 30 길대까지 기자	25 일일연속극 <지성이면 감천>	20 생생 정보통 플러스 50 1대 100	55 MBC 특별기획 <구미하운> 30 킬투의 베란다쇼	00 SBS 8 뉴스 35 KBC 8 뉴스 55 현장 21
9 40 채널A종합뉴스	00 KBS 뉴스 9	00 월화드라마 <상어>	00 월화특별기획드라마 <불의 여신정어> 20 PD수첩	00 SBS 대기획 <황금의 제국>
10 00 도큐드라마 <싸인>	00 KBS 뉴스 24 30 우리동네 예예능	10 우리동네 예예능	15 MBC 뉴스 24 25 MBC 100분 토론	50 나이트리인 <1:10 여행의 발견>
12 10 웰컴 투 시월드(재) ①:20 이제 만나러 갑니다(재)	00 KBS 글로벌 24 40 소포즈 하이라이트 ①:00 KBS뉴스 10 KBS 걸작 다류(재)	30 2013 카잔 하계 유니버시아드 <리듬체조 결승 손연재>		

# “히어로 몸매 유지엔 한국 음식이 최고”

## 할리우드 스타 휴 잭맨 ‘더 울버린 3D’ 홍보차 내한

“한국은 내가 전 세계에서 유일하게 저녁을 먹으러 나갈 수 있는 나라입니다. 한국 음식으로 식단을 조절해서 슈퍼 히어로의 몸매를 유지할 수 있습니다.”

할리우드 스타 휴 잭맨(45·사진)은 15일 그랜드하얏트서울에서 가진 기자회견에서 한국과 한식에 대한 애정을 이렇게 표현했다.

그는 한국에 네 번째로 방문한 소감으로 “서울시 홍보대사로서 한국에 각별한 애정을 갖고 있고 올 때마다 늘 즐거워서 더 길게 묵고 싶은 마음”이라며 “어제 저녁에도 굉장히 맛있는 식당에서 불고기를 먹었다”고 말했다.

그는 이번 한국 기자회견은 영화 ‘더 울버린 3D’의 전 세계 홍보 행사를 처음 시작하는 자리로, 아시아 지역에서는 한국이 유일한 방문지다.

그는 전작 ‘레미제라블’이 한국에서 591만 관객을 동원하며 흥행한 것에 대해 “한국 관객이 ‘레미제라블’을 굉장히 사랑했다고 들었다”며 “또 ‘엑스맨’ 시리즈와 ‘울버린’을 굉장히 사랑해주는 걸 알고 있기 때문에 한국이 매우 가깝게 느껴진다”고 말했다.

그는 한국영화에도 출연하면 좋겠다는 사회자의 말에 “한국영화에 정말 출연하고 싶다”고 화답했다.

그는 “여기 오는 비행기 안에서 ‘도둑들’을 봤는데, 아주 재미있었다. 한국인들의 자국 영화 사랑이 남다르다는 점도 내가 좋아하는 부분이다. 나를 출연시키고 싶은 감독이나 영화 관계자들은 연락달라”고 덧붙였다.

또 가족들에게 어떤 선물을 사가고 싶은냐는 질문에는 “한국에 올 때마다 늘 가족들

의 선물을 사가는데, 지난번엔 딸에게 한복을 사다줬고 아들에게는 한국 국기를 사다 줘서 아직도 그의 방에 걸려 있다”며 “당연히 아내 선물도 살 건데, 우리나라에선 ‘아내가 행복해야 삶이 행복하다(Happy wife, Happy life)’는 말이 있다”고 답했다.

이어 “어제 SBS 리포터와 인터뷰를 하면서 우리 애완견을 위한 한복 선물을 받았다. 만약 파파라치에게 찍힌 사진에서 개를 산책시킬 때 한복을 입고 있으면 그 선물이라고 알아 달라”고 재치 있는 농담을 하기도 했다.

그는 지난 13년간 6편의 ‘엑스맨’ 시리즈 영화에 출연했다.

그는 오랫동안 이 시리즈에 출연하는 소감으로 “그렇게 얘기하니 내가 되게 늙은 것 같은데, 오랫동안 해오면서 즐기고 있다가 나이가 들어갈수록 200~300년의 나이를 가진 울버린 캐릭터를 연기하는 게 더 편해지는 느낌”이라고 답했다.

‘엑스맨 시리즈’ 중 ‘엑스맨’이란 이름을 내걸지 않은 영화는 이번 영화 ‘더 울버린 3D’가 처음이다. 이 영화는 영생(永生)을 피로로 짐으로 여기던 울버린(휴 잭맨 분)이 일본에서 죽음을 마주하고 자신의 존재를 다시 긍정하게 되는 이야기다.

휴 잭맨은 이 영화를 “다른 출연자들이 출연하지 않고 완전히 새로운 인물들이 출연한다. 일본을 배경으로 하고 있고 울버린 캐릭터를 가장 심도있게 분석해 보는 영화다. 그동안의 울버린다운 액션을 갖고 있지만 인간적인 면모를 보여준다”고 소개했다.

이번 영화에서도 그는 맨몸 액션을 직접 해내며 탄탄한 복근을 자랑한다.



몸을 유지하는 비결로 그는 “몸 단련을 위해 많은 준비를 했다. 매일 새벽 4시에 알람이 켜지면 아내가 짜준 널 정도로 많은 노력을 했고, 그래서 울버린에 대해 굉장한 자부심을 느낄 수 있다. 아직까진 이런 액션을 즐기면서 할 수 있는 상태다”라고 말했다. /연합뉴스

EBS

06:00 건강향 아침	09:40 토틀링가 이야기	15:00 꼬마기사 마이크	19:00 EBS 뉴스
06:10 한국기행<삼척>	09:50 지구를 지켜라	15:10 풍광폭박 라리	19:25 지식채널e(재)
06:30 도전! 직업체험	10:10 세계대미기행	15:30 꼬마가족 크랭클린	19:30 달라졌어요
07:00 곤	10:50 최고의 요리비결 <박연경의 행복이 찾아오는 요리 - 가지밭과 해파리 무침>	15:45 마야의 모험	20:20 얼마가 살아보기
07:15 미연미야 로봇	11:20 부모	16:00 당동영 유치원 1~2(재)	20:50 세계대미기행 <미국 지리학기행>
07:30 마이의 모험	12:00 EBS 정오 뉴스	16:20 케니멀	21:30 한국기행 <이순신의 바다>
07:45 뽀뽀뽀 뽀로로	12:10 EBS 다큐프라임 <생과 사의 강>	16:30 뽀뽀뽀 뽀로로(재)	21:50 EBS 다큐프라임 <생과 사의 강>
08:00 당동영 유치원 1~2	13:00 초등 1년 여름방학생활	16:45 숲 속 친구 파파를리(재)	
08:20 놀이터 구조대, 뽀인	13:20 초등 3년 여름방학생활	17:00 방구대장 뽀뽀(재)	
08:35 로보카 폴리	13:40 초등 5년 여름방학생활	17:10 로보카 폴리(재)	
08:50 숲 속 친구 파파를리	14:05 EBS 스페이스 공감2	17:25 놀이터 구조대, 뽀인(재)	
09:00 방구대장 뽀뽀이		17:40 생방송 특목 보디하니 1~4	
09:15 코코몽2		18:30 곤	
09:30 케니멀		18:45 미연미야 로봇	

EBS플러스1

00:00 기본과 특별한	<수학> 11:40 <강승희의 윤리와 사상>
00:50 내신 6강	<수학> 12:30 최태성의 교과서에서 나오는 불교문화
01:40 <일반사회>	13:00 탈선 <박복의 사회문화>
02:30 포스 <회법과 직문>	14:00 인터넷 수능 <독서·모범·회법·직문(A)>
03:20 <독서와 문법>	15:00 <독서·모범·회법·직문(B)>
04:10 <수학 I A형>	16:00 기술플러스 <수학 II & 직통&기백>
05:00 <수학 I B형>	17:00 인터넷 수능 <독해(B)>
05:50 <미적분과 통계기본>	18:00 EBS 수능연성 <국어(A형)>
06:40 고교특강 올림 #포스 <영어독해의 기본(1)>	19:00 <영어(A형)>
07:30 <Basic Grammar>	20:00 <영어(B형)>
08:20 탐스런 <법과 정치>	21:00 <영어(B형)>
09:10 <동아시아사>	22:00 <올리 I>
10:00 <경제>	23:00 <적분과 통계>
10:50 <김봉균의 한국지리>	23:50 지식채널e

EBS플러스2

07:00 공인 중개사 시험대비 강좌	15:20 한지교육드라마 <어린이 손자병법>
07:30 EBSe 생활영어	15:50 사이언스 드라마(미래를 보는 소년)
08:00 경찰공무원 시험대비 강좌	16:20 초등 1년 여름방학생활
08:30 주책 권리사 시험대비강좌	16:40 초등 3년 여름방학생활
09:10 중학 여름방학 특강 <수학> ②80제	17:00 초등 5년 여름방학생활
09:50 <영어> ① 독해 240제	17:20 초등 6년 잡기(수학)
10:30 중학개념 끝장내기 <세계사>	18:00 중학개념 끝장내기 <영어>
11:10 중학 여름방학 특강 <수학>	18:40 <과학>
11:50 <영어>	19:20 리얼리티 쇼 유아독존
12:30 <영어>	20:00 나의 첫 번째 영어쓰기 노트
13:20 <영어>	20:40 초급 한국사 능력 검증 시험
13:50 킷카툰 실현실	21:20 중학 여름방학 특강 <수학> ②80제
14:00 직장학 개론	22:00 <영어> ① 독해 240제
14:40 나의 성공비결	22:40 중학 여름방학 특강 <수학> ②(재)
15:10 과학이 특목!	23:20 <영어> ②(재)

# 양동근·유리, MBC ‘스타 다이빙 쇼 스플래시’ 출연

## 내달 23일 첫 방영

배우 양동근과 그룹 소녀시대의 유리가 다음 달 첫선을 보이는 MBC 예능 프로그램 ‘스타 다이빙 쇼 스플래시’에 출연한다.

MBC는 15일 “이들과 함께 그룹 사이니의 민호, 씨스타의 소유, 가수 NS윤지, 배우 양동근, 김영호, 오승현, 개그맨 이봉원, 방송인 샘 해밍턴, 격투기 UFC 챔피언 김동현 등 10명이 출연을 확정 지었다”며 “이들을 포함해 20명 이상의 도전자가 출연할 예정”이라고 밝혔다.

MBC는 방송인 전현무와 신동엽이 맡았다. 양동근의 예능 프로그램 고정 출연은 이번이 처음이다. 양동근은 “새로운 도전을 경험하고자 하는 의지와 진정성에 큰 의미를 뒀다”고 출연소감을 전했다.

해의 포맷을 구입해 제작하는 ‘스타 다이빙 쇼 스플래시’는 전 세계 20여 개국에서 방송 중인 스포츠 리얼리티쇼다.



<양동근>



<유리>

높은 다이빙대에서 자신의 한계를 극복하는 유명인의 모습을 통해 스플래시와 강동을 전달한다.

제작진은 “해의 원작자들이 내한해 직접 제작에 참여하고 있다”며 “출연진은 바쁜 일정에도 다이빙 훈련에 박차를 가하고 있

으며, 몇몇은 코치들로부터 선수 제안을 받을 정도로 뛰어난 실력을 선보이고 있다”고 전했다.

‘스타 다이빙 쇼 스플래시’는 ‘파이널 어드벤처’ 후속으로 다음 달 23일 밤 10시 처음 방송된다. /연합뉴스

TV 하이라이트

### 개그맨 김주호의 ‘1일 1식’



갈 데까지 가보자(채널A TV·오후 8시30분) = 날씬한 몸매와 동안의 비결로 떠오른 ‘1일 1식’, 공복의 힘으로 당뇨병, 치매, 암을 예방하는 물론 수명까지 늘릴 수 있다는 주장들이 나오고 있다.

이 죽음의 다이어트에 도전장을 내민 이가 있다. 바로 진격의 거인, 개그맨 김주호. 키 178, 몸무게 102.3kg인 주호씨의 주식은 고기다. 확인해본 결과 그의 간은 다른 사람의 40%나 크고, 콜레스테롤은 위험수위, 고혈압 초기 증상까지 보이고 있다.

큰맘 먹고 시작한 1일 1식, 그가 20년 동안 1식을 해서 병을 고쳤다는 1식의 고수에게서 사사한 방법으로 채식으로 1식을 시작한다. 과연, 김주호는 모든 유혹을 뿌리치고 무사히 1일 1식을 마칠 수 있을까? 1식으로 생활한 15일간의 리얼 체험기와 그 놀라운 변화가 공개된다.

### 김창호 대장 에베레스트 등정기



다류공감(KBS 1TV·밤 10시50분) = ‘해발 0m에서 에베레스트까지 2부-신들의 땅에 서다’편. 원정 70일째인 2013년 5월19일 20시, 차가운 이들을 뚫고 김창호 대장과 안치영, 정주르나 대원이 13시간의 사투 끝에 세계 최고봉 에베레스트 등반에 성공했다. 김창호 대장은 국내 최초 히말라야 14좌 무산소 등반과 7년 10개월 6일로 세계 최단기 록까지 경신하는 역사를 세웠다. 조금 뒤에 처했던 서성호 대원도 2시간 뒤인 11시15분, 정상 등반에 성공했다.

그렇게 기쁨과 환희 속에서 하루가 지나고, 이튿날 아침 철수를 위해 텐트를 정리하던 대원들, 그때 서성호 대원과 한 텐트를 사용했던 안치영 대원의 다급한 목소리가 캄프를 울린다. 대원들 사이를 흐르는 심상치 않은 기운. 원정대에 대해 무슨 일이 생긴 걸까?

### 한상길 할머니의 건강비결은?



정수가족, 건강의 비밀(EBS TV 밤 10시45분) = 경기도 평택시, 눈이 드넓게 펼쳐진 한적한 마을에 87세 한상길 할머니가 살고 있다. 한 땀 한 땀, 정성 들여 바느질을 하는 할머니. 한 평생 만들어 온 수의는 할머니에게 삶 그 자체다. 고희의 나이에 이제 쉬실 때도 됐건만 대부분의 시간을 작업장에서 보낼 정도로 열정이 남다르다.

그런 할머니의 결을 지키는 건 김문경(88) 할아버지, 바느질 하느라 여념이 없는 할머니를 묵묵히 지켜보는데... 티격태격하며 싸워도 잠깐만 서로가 안 보이면 찾아나설 정도로 임고부부다. 수의 작업을 하고나면 부지런히 논과 밭으로 향한다. 평생을 농사꾼으로 살아온 할머니는 요즘에도 논둑을 살피고나 밭을 일구신다. 그 모습이 87세라고 하면 너무 정정하다. 과연 한상길 할머니의 건강비결은 무엇일까?

知天命이 보는 **오늘의 운세** 7월 16일(음 6월 9일 癸未)

<b>子</b>	36년생 참된 가치와 함께 하자. 48년생 농담이 진담이 될 수도 있습니다. 60년생 기분을 중시하지 않으면 안 됩니다. 72년생 많이 알라야 효과를 볼 수 있다. 84년생 시선을 딴 데로 돌려 보는 것도 좋다. <b>행운의 숫자 : 79, 22</b>	<b>午</b>	42년생 무의식적인 실수가 관국을 망칠 수도 있다는 것을 알아. 54년생 순간적인 감정에 좌우된다면 상당한 낭비를 부르리라. 66년생 아찔한 상황이 보이느니라. 78년생 굳은 신념으로 추진해야 할 때다. <b>행운의 숫자 : 54, 70</b>
<b>丑</b>	37년생 전연 뜻밖의 상황이다. 49년생 비웠을 때 새롭게 답을 수 있다. 61년생 유창한 능변에 휘둘릴 수다. 73년생 실력을 제대로 발휘할 수 있는 기회다. 85년생 사실로 확인 되었을 때는 이미 늦으니 예견하라. <b>행운의 숫자 : 01, 37</b>	<b>未</b>	43년생 아예 가까이 가지 않는 것이 나을 것이다. 55년생 힘든 상황에서도 의무적으로 이행해야 하는 부담감이 크다. 67년생 길경을 맞이하게 되리라. 79년생 미리 선수를 치지 않으면 오히려 당하게 된다. <b>행운의 숫자 : 27, 63</b>
<b>寅</b>	38년생 화수고대하여 왔던 바를 이루리라. 50년생 문서에 이 료음이 있으니 잘 활용해 보는 것이 좋겠다. 62년생 작은 배가 큰 바다로 흘러 들어가는 이치로다. 74년생 부족한 점만 보완 한다면 달성할 수 있겠다. <b>행운의 숫자 : 41, 89</b>	<b>申</b>	44년생 집착을 떨쳐버린다면 추진에 속도가 붙을 것이다. 56년생 알맹이는 잃고 형식만 남아 있는 모습이다. 68년생 상대의 충고를 명심하라. 80년생 일본 전진을 위한 것이라면 이보 후퇴도 무방하다. <b>행운의 숫자 : 03, 32</b>
<b>卯</b>	39년생 이치에 맞다면 사물에 얽매지 않는 법이다. 51년생 서로를 인정하는 것이 선행 되어야 한다. 63년생 업그레이드 시킬 수 있는 절호의 찬스이니라. 75년생 진중하게 경지한다면 마침내 성취하리라. <b>행운의 숫자 : 02, 14</b>	<b>酉</b>	45년생 부족한 가운데에서 버티는다고 고생이 많겠다. 57년생 밤심 한다면 매우 어려운 경우를 당할 수도 있다. 69년생 좋은 말은 원래 귀에 거슬리는 법이니라. 81년생 실속이 있어 보이니 확실히 붙잡아라. <b>행운의 숫자 : 71, 95</b>
<b>辰</b>	40년생 단단히 각오하고 덤벼지지 않으면 안 되느니라. 52년생 마음이 끌리어 쉽게 빠져들기에 충분하다. 64년생 재앙은 미연에 방지해야만 하는 법이다. 76년생 의외로 회담은 빨리 올 가능성이 높다. <b>행운의 숫자 : 33, 61</b>	<b>戌</b>	46년생 시험대에 오를 수도 있으니 반반의 준비를 다 하자. 58년생 불리하니 빨리 벗어나는 것이 좋다. 70년생 여름 철을 소홀히 한다면 겨울에 힘들 것이다. 82년생 공명정대 한다면 후환을 면하리라. <b>행운의 숫자 : 07, 85</b>
<b>巳</b>	41년생 발걸음에 달마지 지니 걱정부터 앞서리라. 53년생 일장춘풍이니 참으로 허무하기 그지없다. 65년생 울고 싶는데 마지못해 웃고 있다. 77년생 규칙적이면서 단속적일 가능성이 높다. <b>행운의 숫자 : 62, 47</b>	<b>亥</b>	47년생 세집목에 신경 쓰다가 방향의 감각을 놓칠 수다. 59년생 순간적으로 이루어 질 것이나 한시도 놓쳐서는 안 됩니다. 71년생 부드러운 얼굴빛과 말씨를 잃지 말아야겠다. 83년생 재물운이 왕성하니라. <b>행운의 숫자 : 75, 04</b>

**“전화상담도 받습니다. 광주일보 독자환경” ☎010-9790-8237**