

소장님 네 아주 귀엽네~ 반가워요!
서 MC 네 제가 (주치의들 보고) 살짝 보니까 저만 뉴페이스네요.
아무래도 맛수다가 건강정보와 음식이야기를 함께 하다 보
니까 여러모로 건강하고 잘 먹는 제가 이 자리를 딱~
그냥 딱~ 행복합니다.

소장님 네 시즌 투, 닥터들의 맛있는 수다, 금희씨와 더불어 새로운
모습으로 바뀌었는데요. 어떻게 바뀌었죠?

서 MC 간단합니다. 소장님 팀, 제 팀으로 초대된 주치의들을 나눠
서 주제에 맞는 요리대결도 펼치고 건강 이야기도 나눠 볼
텐데요. 먼저 오늘 함께 하실 우리 동네 주치의, 어벤전스들
소개해주시죠!

#주치의 소개

소장님 네, 맛수다의 뇌섹남 안기영 한의사 나오셨습니다.
안기영 원장님 (인사)
소장님 네 닥터 프린스 최정용 구강외과전문의도 함께합니다.
최정용 원장님 (인사)
서 MC 그리고 맛수다 쿨가이 김종태 소아청소년과전문의 나오셨습
니다.
김종태 원장님 (인사)
서 MC 영원한 우리들의 언니, 이용화 약사님도 함께합니다.
이용화 약사님 (인사)
서 MC 네 이분들과 함께하는 오늘의 주제는~ 다함께 외쳐볼까요?
하나, 둘, 셋,

C.G. 오늘의 주제: 금연

함께 **금연**
서 MC 어우~ 팀워크가~ 000주치의만 박자가 안 맞았어요..
(맞았을 경우 애드립) 그래도 요리는 잘 하시죠?
주치의 (대답)

소장님 저는 여기서 사실은 안기영 원장님이 요리를 제일 잘할 것
 같아요~

서 MC 소문 장난 아니죠! 저 분이 백해무익한 담배를 안 피우는
 대신 그 시간에 그렇게 요리를 한다고요.

안기영 원장님 일단 담배는 (담배의 유해성 말씀) 때문에 안 피우는 게 맞
 고요. 요리를 잘 한다는 건 아무래도 오늘 방송에서 손에
 물을 묻히지 않고자하는 세력들의 모함인 것 같습니다.

소장님 모함인지 겸손인지는 우리가 요리 맛을 보면 알 것 같습니
 다.

서 MC 그래요. 그럼 일단 오늘 금연에 좋은 우리가 할 요리가 어떤
 건지 만나볼까요? 오늘의 요리는 바로~

#효과음+화면에 도라지 샐러드 보이고!

서 MC (F) 도라지 샐러드립니다.

#2MC 화면

소장님 자신감을 들어내는 분들이 몇몇 보이시네요.

#요리 발표 후 주치의들 표정

서 MC 보니까 알겠네요. 저 어떤 분이랑 팀 할지 정했어요. 빨리
 팀을 나눠 보죠.

소장님 자, 팀은 저랑 서 MC가 가위바위보해서 한 명씩 팀을 정하
 는 걸로 하겠습니다.

서 MC (귓속말) 누구 뽑으실 거예요?

소장님 (답변)

서 MC 자, 그럼 들어갑니다. 다 함께~

함께 가위바위보!

#가위바위보 클로즈 업

승자 저는 000원장님이요.

#뽀힌 원장님 승자(소장님 or 서 MC 옆으로 가고)

패자 그럼 저는 000원장님이요.

#뽑힌 원장님 패자(소장님 or 서 MC 옆으로 가고)

서 MC 자, 두 분만 남았죠. (같은 팀 원장님에게) 저 누구 뽑아야
돼요?

원장님 (귓속말 답변)

서 MC 알았어요. 자 다 함께

함께 가위바위보!

#가위바위보 클로즈 업

승자 저는 000원장님이요.

#뽑힌 원장님 승자(소장님 or 서 MC 옆으로 가고)

패자 그럼 저는 000원장님이요.

#뽑힌 원장님 패자(소장님 or 서 MC 옆으로 가고)

#팀 별로 정렬해서 선다

서 MC 자, 이렇게 해서 오늘의 팀이 정해졌습니다. 딱 보니까 저희
가 이겼네요.

소장님 저희 팀도 000덕분에 만만치 않아요.

서 MC 그래요. 이 분들과 금연에 좋은 오늘의 요리 본격적으로 만
들어 보겠습니다. 방법은 먼저 최희경 요리연구가께서 알
려 주시겠습니다. 함께 화면 보시죠!

3. VCR1: 오늘의 요리 소개

#요리 소개 멘트

최희경 요리연구가 오늘의 요리는 금연에 좋은 도라지 샐러드입니다.

#통CG

- | |
|---|
| <p>*재료: 도라지 3뿌리, 샐러드 야채 한줌, 호두가루 1T</p> <p>*소스: 유자청 2t, 갠 겨자 1t, 소금 1/2t, 배즙 4T, 올리브오일 1T</p> <p>*요리방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 도라지는 껍질을 벗기고 곱게 채 썰어 소금물에 담근다. 2. 샐러드 야채는 먹지 좋게 재단한다. 3. 소스는 분량대로 섞는다. (달고 매운맛이 조화되도록 한다) 4. 도라지는 물기를 완전히 제거하고 소스에 버무린 후 야채를 버무린다. 5. 완성접시에 담은 후 호두 다진 것을 뿌린다. |
|---|

#요리 주의사항 멘트

최희경 요리연구가 도라지의 쓴 맛을 제거하고 부드럽게 먹기 위해 도라지를 껍질에 벗겨 소금에 00분 간 담근다는 거 잊지 마시기 바랍니다.

4. 요리 & 건강 TALK

#STUDIO

#주치의들 팀 별 식탁으로 이동한 상태, MC들 중앙

소장님 닥터들의

서 MC 맛있는~

다함께 수~~~다

서 MC 네 이제부터 맛있게 금연에 좋은 도라지 샐러드를 해 볼 텐데요. 제한시간 있죠?

소장님 네 우리가 샐러드를 한 나절 할 수는 없잖아요. 넉넉히 20분 드릴 테니까 그 안에 맛있는 샐러드도 만들어 주시고 저희가 묻는 건강 정보에도 답해주시기 바랍니다.

서 MC 미션이 두 갠 거죠. 답도 하고, 요리도 하고~ 둘 다 잘하셔야 합니다.

소장님 우리 주치의들 표정이 안 좋아지고 있어요.

서 MC 사실 이분들 집에서 주방에 안 들어가는 분들이거든요. (미심 찍은 듯) 어떤 결과물이 나올지 기대해 보겠습니다. 자 준비,

#화면에 초시계 나오고

소장님 시작!

#초시계 숫자 올라가고~

#팀 별로 분주하게 움직이면서 요리 만드는 모습

#툼툼이 손, 요리, 소스 묻히는 모습 인서트

#화면에 "5분경과" 이런 식으로 C.G.처리

#MC들은 요리과정 지켜보며 자리에서 TALK~ (상황에 맞는 애드립 위주/스포츠캐스터 느낌으로)

서 MC 네 모든 주치의가 샐러드에 사활을 건 가운데

#김종태 원장님 뒷집 진 모습

서 MC 김종태 원장님은 뒷집을 지고 계십니다. 벌써 포기하신~~~
건가요?

김종태 원장님 아닙니다. 제일 중요한 관리감독, 청결 뭐 이런 걸 하고 있
습니다.

소장님 저 분이 말을 참 맛있게 해요. 내친김에 물어보죠. 도라지가
금연에 도움이 어떻게 되나요?

#C.G. Q1. 금연을 돕는 도라지의 효과는?

김종태 원장님 (답변: 일단 금연에는 몸속 니코틴 배출을 돕고 텁텁한 입안
을 달래주는 요리들이 좋은데요. 미역이나 다시마 같은 해조류 등이 알긴산이 들어
있어서 몸속 유해물질을 배출하는 효과가 있고 특히 도라지, 더덕, 양파 등의 화이
트 푸드는 따뜻한 성질을 지닌 안토크산틴 성분이 있어서 흡연으로 혹사당한 기관
지와 폐에 도움이 되며 사포닌 성분이 호흡기 점막의 분비량을 늘려 가래를 삭여주
기도 합니다.)

서 MC 오 그럼 많이 먹어야겠네요. 근데 답변은 잘 해주셨는데~

#김종태 원장님 팀 요리 모습

서 MC 요리를 하시면서 답변해 주셔야지 저렇게 말만 하시면... 같
은 팀이신 000님 혼자 힘들지 않으세요?

주치의 (답변)

서 MC (반응하고) 근데 담배를 안 피우면 제일 좋은데 사실 한 번
입에 대면 끊기가 쉽지 않잖아요.

소장님 그렇죠.

서 MC (소장님 손잡으며) 힘드셨죠?

소장님 ^^ 힘든 사람들을 많이 봤죠.
서 MC 예~ 흡연자에게 필요한 게 충격요법이거든요. 특히 담배가
다 안 좋지만 치주질환에는 더없이 안 좋다면서요?

#C.G. Q2. 흡연이 치주질환에 미치는 영향은?

최정용 원장님 (답변: 흡연이 치주질환에 미치는 악영향 강하게 말씀)
서 MC (애드립) 지금 요리 안돼서 화나신 거 아니죠?
최정용 원장님 아닙니다. 흡연자들에게 화가 난 겁니다. 담배를 다들 끊으
셔야죠!
소장님 근데 다들 어느 정도는 허둥지둥 인데 유독 안 원장님은 여
유가 있어요.
서 MC 그니까요 저도 저 도라지 샐러드 먹고 싶네요.

#안 원장님 샐러드 만들어지는 모습 인서트

서 MC 근데 저희가 놓친 분이 있어요. 우리 이용화 약사님~ (얼굴
이 예쁘면 요리라도 못해야 하는데 아닌가 봐요...)

#이용화 약사님 샐러드 만드는 모습

소장님 사실 저 분이 엄마거든요. 집에서는 아이들을 위해, 약국에
서는 그렇게 흡연자들을 위해 노력하세요.
서 MC ^^ 근데 약국에서도 금연 프로그램이 있어요?

#C.G. Q3. 금연을 돕는 세이프 약국 소개

이용화 약사님 저희 약국이 보건소와 연계해서 시민들에게 1:1 맞춤형 건
강 정보를 드리는 세이프약국이에요. 물론 금연도 담당하는
데 흡연자가 오면 00000000000000혜택과 상담을 드리죠.

#하단박스 C.G. < 세이프 약국 안내 > • 대상 - 약과 관련된 맞춤 상담을 원하는 분 • 내용 - 금연·우울·자살 상담 전문기관 소개 등
--

서 MC 내 친구도 강북구에 사는데 거기 가보라 그래야 겠다~ 완전
골초거든요. 옆에 있으면 완전 냄새나거든요.

#하단박스 C.G. < 우리동네 13개 세이프 약국 >

- 세계로, 어, 웰빙메디칼, 다나, 다나올, 미양온누리, 희망,
조아, 새봄, 수유온누리, 햇살, 밝은온누리, 늘푸른평강

소장님 그래요. 흡연자들, 본인의 건강도 문제지만 옆에 있는 사람
도 곤혹스러울 때가 많거든요. 끊긴 끊어야 하는데 한방에선
흡연자에게 어떤 처방을 해주시나요?

#C.G. Q4. 한방 금연 요법은?

안기영 원장님 (답변: 니코틴 해소 방법 및 한방 처방)

#C.G. 15분경과 표시

서 MC 안 원장님 말씀 끝나는 동시에 15분경과가 됐습니다. 다들 어느 정도 완
성이 된 것 같은데 맛보러 한 번 가볼게요

#서 MC 자리 상대 팀 식탁으로 이동, 카메라 따라 가고~(어려우면 화면전환)

#상대 팀 음식 인서트

서 MC 잘 되고 있죠? 소스 맛만 살짝 볼게요. (맛보고)

#서 MC 표정 인서트

소장님 우리동네 주치의 손맛이 어떻습니까?

서 MC (짧고 강하게 한 마디) (재미 요소 있음 몇 개 애드립)

#서 MC 자기 팀으로 이동, 카메라 따라 가고~(어려우면 화면전환)

#서 MC 팀 음식 인서트

서 MC 우리 팀 기대해봅니다. (맛보고)

소장님 서 MC 팀 우리동네 주치의 손맛이 어떻습니까?

서 MC (짧고 강하게 한 마디) (애드립 치면서 MC 자리로)

#MC들 둘 다 정중앙 자리 찾고

소장님 이게 얘기도 하면서 음식을 만든다는 게 쉽지 않아요

서 MC 그래도 000는 괜찮았거든요 완성된 음식 함께 맛보시죠

5. BRIDGE 닥터들의 맛있는 수다

#중앙 식탁 위, 완성된 요리 인서트

#MC 중앙, 팀 별로 나눠 앉고~

서 MC 드디어 각 팀의 요리가 완성됐습니다.
함께 (박수)
소장님 우리가 이제 맛을 볼 텐데 맛이 좀 떨어진 팀은 아시죠? 별
척! 이긴 팀이 마지막에 끝 인사 하는 동안 옆에서 스쿼트
동작 30개씩 하시기 바랍니다.
서 MC 저희는 걱정 없습니다. 맛있거든요.
소장님 우리도 뭐~
서 MC 그럼 먹어볼까요?

#주치의들 및 MC들 먹방

서 MC 안 원장님, 상대 팀 맛이 어때요?
안기영 원장님 (답변)
소장님 최 원장님은요? 어느 팀 게 더 나아요?
최정용 원장님 (답변)
서 MC 전 사실 다 맛있어요. 전 금연 보단 다이어트가 더 어려운
것 같아요.
김종태 원장님 제가 둘 다 해봤는데요. 금연이 훨씬 어렵습니다. 그래서 사
실은 처음부터 담배는 입에 대지 말아야 해요.
소장님 그렇죠. 보통 흡연은 군대 아니면 10대 때부터 시작하잖아
요.
김종태 원장님 (답변: 청소년들에게 흡연 예방&부모 지도 말씀)
서 MC 자 그럼 우리 약사님도 대한민국 모든 남편 분들에게 금연
에 대해 한 말씀 해주시죠!
이용화 약사님 (답변: 금연의 필요성 말씀~ 근데 이런 말은 다들 잔소리로
듣고 잘 안 들으시더라고요.)
소장님 그렇죠. 그래서 애교 나갑니다.

함께 안녕히 계세요. (이긴 팀 손 흔들고)

#진 팀은 끝까지 스쿼트 운동 합니다. 진 팀, 힘들어 하는 표정들 클로즈 업~
이긴 팀 구경하는 표정~

7. SUBTITLE : 강북보건소 알림이

4/1일 이후 정보 (4개-금연클리닉 포함) 부탁드립니다.

#c.g.

금연클리닉안내 ☎ 901-7667~7668

○ 내용 : 니코틴 의존도 평가, CO측정, 니코틴보조제 무료제공(패치, 껌, 사탕)

일정 및 시간	장소
월 ~ 금 09:00 ~ 18:00	보건소 3층 금연상담실
매주 화요일 09:00 ~18:00	구민건강관리센터 1층(삼각산 분소)
매주 수요일 09:00 ~ 12:00	강북구청 1층 대사증후군센터
매주 목요일 09:00 ~ 12:00	미아동 복합청사1층 대사증후군센터

NA 생명을 위협하는 흡연, 이제는 끊을 땀니다. 포기하지 말고 강북보건소 금연 클리닉과 함께 하세요!

8. 후타이틀 - 닥터들의 맛있는 수다!