

소장님 뭐야? 왜 이렇게 힘이 없어? 어디 아파요?

서 MC 더위에 지쳤어요.

소장님 그럼 됐네! 걱정 마요. 우리의 여름 건강을 지켜줄 맛수다 어벤져스들을 모셨습니다.

#주치의 소개

소장님 요색남 안기영 한의사 나오셨습니다.

안기영 원장님 (인사)

소장님 네 닥터 프린스 최정용 구강외과전문의도 함께합니다.

최정용 원장님 (인사)

서 MC 맛수다 쿡가이 김종태 소아청소년과 전문의 나오셨습니다.

김종태 원장님 (인사)

서 MC 네 뷰티 리, 이용화 약사님도 함께합니다.

이용화 약사님 (인사)

서 MC 네 이분들과 함께하는 오늘의 주제는~ 다함께 외쳐볼게요.
하나, 둘, 셋,

C.G. 오늘의 주제: 여름 건강법

함께 여름 건강법!

소장님 네~ 요즘은 너무 더워서 흔히 '진이 빠진다'라고 하잖아요. 땀도 많이 흘리고 기력도 없고... 이 시기에 건강을 잃어 버리는 분이 많습니다. 그래서 오늘은 체질별로 여름 건강관리를 하는 법에 대해서 말씀 드릴 거예요.

서 MC 네~ 흔히 한의학에서 사람들을 체질적 특성에 따라 네 가지 사상체질로 나누잖아요. 그중에 한국인은 태음인이 월등하게

많다는데요. 그렇다면 태음인들은 여름에 뭐로 원기를 충전
하는지 궁금하시죠? 정답은~ 화면보시죠!

3. VCR1: 여름 건강법

#태음인 모습

NA 몸에 살집이 많고 성인병의 우려가 많은 태음인은

#소고기 요리하는 모습

NA 고단백, 저칼로리의 맑고 담백한 음식을 섭취!
여름철 건강관리를 해야 하는데~

C.G. 소고기의 살코기: 돼지고기보다 지질함량이 1/5정도

NA 보양식으로는 단연 담백한 소살코기가 좋다!

#소고기 미나리강회 만드는 모습 등

NA 특히 '소고기 미나리강회'는 맛도 좋고 영양도 듬뿍 이어서
여름철 잃어버린 입맛을 살리기에 딱 인데!

맛수다 주치의들 모습

NA 오늘은 맛수다 주치의들과 함께 요리도 하고 이야기도 나누
면서 여름 건강 관리법을 알아보자!

#STUDIO #화면 봤다고 생각하고~

#2MC 화면

서 MC (좋아하며 환호)와우~ 오늘의 재료, 정말 오래 기다렸습니다
소! 고! 기~

소장님 너무 좋아한다~

서 MC 저는 체질을 떠나서 육식동물이니까요^^ 아유, 못 기다리
겠네요. 빨리 오늘의 '소고기' 요리를 해주실 주치의들을 가

위바위보로 뽑아볼까요? 자, 가위바위보!

#가위바위보 클로즈 업, 소장님과 서 MC는 가위바위보로 각 팀을 구성한다.

#C.G. 하단박스

☞**맛수다 진행방법**: 소장님과 서 MC는 가위바위보로 각 팀을 나눈 후, 팀 별로 오늘의 요리를 한다. 요리를 더 맛있게 한 팀에게는 건강마크를 수여! 마지막 방송(16회)에서 건강마크의 수를 따져 별칙을 행한다.

서 MC 네, 이렇게 해서 오늘의 팀이 정해졌습니다.

소장님 네 그럼 각 우리에게 요리 비법을 전해줄 분 만나볼까요?

최희경 요리 연구가님, 요리 소개해 주시죠!

4 VCR2: 오늘의 요리 소개

#요리 소개 멘트

최희경 요리연구가 오늘의 요리는 소고기의 기름은 짝 빼고 담백한 맛만 살리고 5대 영양소로 짝 채운 일품메뉴 소고기미나리 강회입니다. 먼저 재료보시죠.

***재료**
소고기 (홍두깨, 우둔) 100g, 향신야채 적당량, 달걀 2개, 홍고추 1개, 미나리 50g
***초고추장 - 고추장 1t, 설탕 2t, 식초 1t, 물 1t**

#요리방법

1. 소고기는 찬물에 15분가량 담가둔다. **(핏물 제거)**
2. 끓는 물에 미나리를 데친 후 향신채소를 넣고 다시 끓으면 소고기를 덩어리째 넣어 삶는다. **향신야채와 같이 삶으면 고기 누린내를 없앨 수 있다.**
3. 익은 고기는 꺼내어 면 보에 단단히 감싸놓는다.
수분을 빼기 위함 이며 그래야 고기를 매끈하게 썰 수 있다.
4. 달걀은 황백으로 나눠 도톰한 지단으로 부친다.
홍고추는 길게 썬다. 데친 미나리는 식혀 얇게 찢는다.
5. 소고기, 달걀은 1.5*4cm크기로 썰어 겹치고 홍고추를 올려 미나리로 돌돌 말아 낸다.

#요리 엔딩 멘트

최희경 요리연구가 플레이팅을 할 때 소고기는 맨 아래에 깔아야 안정

감이 있어 보입니다. 5대 영양소로 꽉 채운 '소고기 미나리강회' 드시고 더운 여름을 이겨내세요!

5. 요리 & 건강 TALK

#STUDIO

#주치의들 팀 별 식탁으로 이동한 상태, MC들 중앙

소장님 닥터들의

서 MC 맛있는~

다함께 수~~~다

소장님 네 오늘의 요리 바로 시작해주시죠~

#주치의들 팀별로 요리 시작~

서 MC 네~ 오늘의 '소고기 미나리강회' 저의 사랑스러운 소고기들이 잘 만져지고 있네요^^ 특히 닥터프린스~ 000하고 계신데 평소 저만큼 소고기를 사랑하시나요?

최정용 원장님 사랑합니다!

서 MC 저보다 더?

최정용 원장님 (칼 살짝 들며) 방송 중에 화내도 됩니까? ^^

서 MC (반응하고) 안 원장님, 평소 닥터 프린스처럼 과민한 분(?)들은 어떤 체질인가요?

C.G. 하단박스

사상체질의학: 조선말기의 한의학자 이제마가 창시한 것으로 <주역(周易)>의 태극설에 의한 태양(太陽) 소양(少陽) 태음(太陰) 소음(少陰)의 사상(四象)을 인체에 적용하여 기질과 성격의 차이에 따라 사람의 체질을 4가지로 나누고 그에 적합한 치료방법을 제시하였다.

#C.G. Q1. 사상체질 자가 감별법은?

안기영 원장님 (답변: 지금 최 원장님은 서 MC한테 화난 게 아니라 여름이라 000가 불편해서 짜증이 올라온 거죠^^; 최 원장님처럼 0000한 분은 0000체질 말씀, 사상체질 자가 감별법 말씀, 주치의들로 예 들어주시면 좋아요.)

김종태 원장님 그럼 저는 태음인이니까... 술 먹을 때 소고기로 안주 하면 좋겠네요^^

#C.G. Q2. 태음인에게 소고기가 좋은 이유는?

안기영 원장님 (답변: 이왕이면~^^ 한국인 중에 태음인이 00%정도라는 말씀과 함께 태음인에게 소고기가 좋은 이유 말씀&태음인 여름 건강 관리법 말씀)

서 MC 우리 요색남 설명대로면 전 소양인인데 그럼 소고기, 정말 안~ 되나요?♪

#C.G. Q3. 소양인들의 여름 건강관리법은?

안기영 원장님 (답변: 소양인들 음식 및 여름 건강 관리법)

소장님 (정리해주고) 그렇다면 소음인과 태양인의 여름 건강관리도 알려주세요.

#C.G. Q4. 소음인&태양인들의 여름 건강관리법은?

안기영 원장님 (답변:소음인 건강관리법/ 태양인들 전체 비율 및 음식 및 여름 건강 관리법)

서 MC 이렇게 체질별 여름 건강관리를 알아봤는데 우리 복습해보죠, 뷰티 리~ 부군께서는 어떤 체질이세요?

이용화 약사님 (요리하며) 음... 모르겠어요~

서 MC ^^ 아니 왜요? 열심히 설명 들으셨잖아요~

이용화 약사님 요리하느라 잘 못 들었서...^^ 그리고 약국이 요즘 여름이 되니까 000 때문에 너무 바빠요. 집에 가서 남편 볼 새가 없네^^;

소장님 (반응하시고) 여름이라 정말 000환자들이 많을 거 같은데 그분들에게 건강관리 어떻게 하라고 조언하시나요?

#C.G. Q5. 000환자 여름 건강관리법?

이용화 약사님 (답변: 약국 00환자들 여름 건강관리법)

서 MC 뷰티리가 말씀하시는 동안 태음인에게 좋은 오늘의 요리가 완성되고 있는데요. 일단 오늘의 메인, 소고기가 잘 익혀졌는지 맛 좀 볼까요?

소장님 네 각 팀의 소고기 좀 주세요!

#각 팀 MC석에 소고기 전달~ 소장님 & 서 MC 모양이나 맛 조금 본다.

서 MC 자, 우리 맛수다 장금이 소장님 맛이 어떤가요?

#소장님 맛 보는 모습 인서트 #B.G 장금이 오나라 ♪

소장님 (두 팀 맛보고) 음~ 제가 둘 다 먹어보니까 저희 팀은 000가 있고 서MC 팀은 0000맛이 나네요)

서 MC 오늘은 000덕분에 아무래도 000팀이 조금 더 유리할 것 같은데~ (애드립) 자, 막판 플레이팅 부탁드립니다~!

#각 팀 요리 마무리 모습!

#각 팀 완성된 요리, MC 석에 놓고~

000원장님 저희 팀 완성했습니다.

000원장님 저희 팀도 완성했습니다.

 서 MC 닥터들의 맛있는 수대! 양 팀 모두 오늘의 요리를 완성했습니다!

 함께 박수

6. BRIDGE 닥터들의 맛있는 수다

#중앙 식탁 위, 완성된 요리 인서트, 팀 이름 쓰여 있는 주걱 앞에 놓여 있다.

#MC 중앙, 팀 별로 나눠 앉고~

 서 MC 네 오늘의 '소고기미나리강회!' 더 맛있게 만든 팀에게는 건
 강마크가 주어지는데요! 소장님, 먼저 저희 거 맛보시죠!

 소장님 (맛보고 평가) 다들 드셔보세요.

#주치의들 및 MC들 먹방

 서 MC 닥터 프린스~ 상대팀의 맛, 프리한가요?

최정용 원장님 (답변)

 소장님 뷰티 리는 저랑 같은 태음인인데 어때요? 소고기가 입맛에
 짝 받나요?

#이용화 약사님 먹는 모습

이용화 약사님 (답변)

#먹방 2차 토크

 서MC 체질별 여름건강 관리를 알아보고 있는데, 근데 체질이 바뀌
 기도 하나요? 저는 몸속에 화나 열이 많아서 여름이 더 견
 디기가 힘들더라고요?

#C.G. Q6. 나의 체질 변화는?

안기영 원장님 (답변: 체질의 변화 있다 없다 말씀/ 여름을 켈 힘들게 나는 체질에게 조언 말씀 한 마디 더!)

소장님 그런데 사상체질에 상관없이 사실 여름에는 아이스크림 같이 단 걸 많이 찾게 되니까 충치도 많이 생길 듯 한데 여름 구강 관리는 어떻게 해야 할까요?

#C.G. Q7. 여름철 구강 관리법은?

최정용 원장님 (답변: 여름, 구강 내 감염환자 ↑, 관리 및 예방법 말씀)

서 MC (받아주고) 여름에 부쩍 지치는 아이들이 많던데 사라나는 소아, 청소년들은 또 여름 건강관리를 어떻게 해야 할까요?

#C.G. Q8. 소아청소년, 여름 건강관리법은?

김종태 원장님 (답변: 소아청소년, 여름 건강관리법 말씀)

#팀 이름 쓰여 있는 주걱, 주치의들 들고~

서 MC (정리하고) 네 좋습니다. 음식도 잘 만들고 말씀도 다들 잘 하고 훌륭하십니다. 이제 결정의 시간만 남았죠!

소장님 자, 하나 둘 셋 하면 승리 팀의 주걱을 들어주세요.
하나, 둘, 셋!

#다들 승리라고 생각하는 팀 이름 앞으로 내민다.

서 MC 자 제 팀이 0개, 서 MC 팀이 0개! 00팀의 승리입니다.
축하합니다.

#B.G.와 함께 패한 MC가 승자 MC에게 건강마크 수여~

함께 (박수)

7. #CLOSING

#식탁 뒤 정열

서 MC 네 닥터들의 맛있는 수다! 오늘은 여기까집니다.

소장님 네 지치기 쉬운 여름, 체질별로 맛있는 보양식 드시면서 건강관리 잘 하시고요. 이어지는 강북보건소 알림이도 끝까지 놓치지 마세요.

서 MC 그럼 저희는 여기서 인사드리겠습니다. 여러분,

함께 건강하세요. (이긴 팀 손 흔들고)

8. SUBTITLE : 강북보건소 알림이

8/18일 이후 정보 (4개) 부탁드립니다.