

KBS2TV 「녹색충전 토요일」 2011년 1월 15일(토) 방영분



# [건강하게 사는 법] 중년건강을 지키는 오리

국악의 대중화를 꿈꾸며, 공연, 방송, 강연 등 왕성한 활동을 하는 국악인 부부 김준호 손심심씨.

최근에는 양악기와 국악기, 대중가요와 국악이 어우러진 '퓨전 국악'을 통해, 우리 가락의 신명을 많은 이들에게 전하고 있는데!

이들에게도 떨칠 수 없는 고민이 있었으니, 바로 남편 김준호 씨의 건강이다.

평소 고기를 자주 먹는 남편의 식성을 고려하여 다른 육류를 줄이고, 오리를 자주 먹는 등 지방 섭취를 줄이기 위해 노력했다. 또 손심심 씨만의 특별 건강식, 오리 뼈 육수는 오리의 뼈와 삼백피, 황기를 함께 우려내 모든 요리에 사용하고 있다.

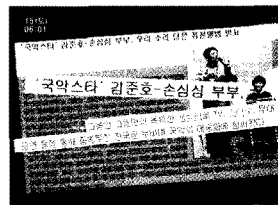
자신들만의 건강법으로 체중 감량에 성공한 김준호 씨와 S라인의 탄탄한 몸매를 가꾼 손심심 씨를 만나, 중년 건강을 지켜주는 오리! 제대로 먹는 법을 알아보자.



**중년건강을 지키는 밥상의 보약**  
**영양만점 오리의 효능 속으로**

국악의 대중화를 꿈꾸며 공연, 방송, 강연 등 왕성한 활동을 하고 있는 국악인 김준호, 손심심씨!

최근 퓨전 국악을 통해 우리 가락에 신명을 많은 이들에게 전하고 있는데요.



**【김준호 국악인】** 관객들이 오셔서 박수를 많이 쳐주면 비타민을 백 알 먹은 것보다 더 기운이

떨떨 솟아나요. 관객들이 저 김준호를 살아가게 해주는 거예요.

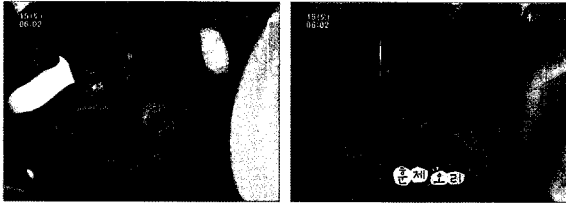
김준호씨 부부가 강연을 마치고 만난 반가운 지인들!



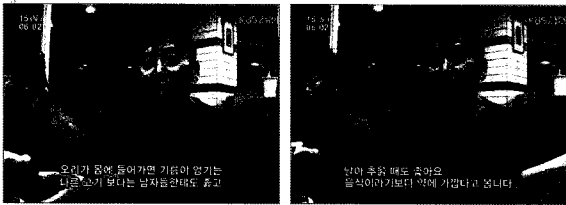
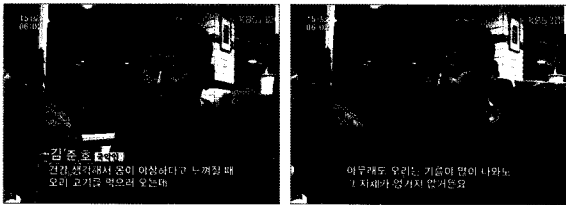


## TV속 오리기행

[건강하게 사는 법] 중년건강을 지키는 오리



김준호씨 부부가 공연을 마치고 온 곳은 바로 오리요리 전문점! 힘든 스케줄을 소화하는 날이면 이곳을 꼭 찾게 된다고!

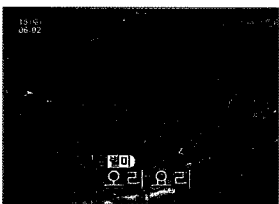


**[김준호 국악인]** 건강 생각해서 몸이 이상하다고 느껴질 때 오리 고기를 먹으러 오는데 아무래도 오리는 기름이 많이 나와도 그 자체가 엉기지 않거든요. 오리가 몸에 들어가면 기름이 엉기는 다른 고기 보다는 남자들한테 좋고 날이 추울 때도 좋아요. 음식이라기보다 약에 가깝다고 봅니다.



김준호씨가 즐겨먹는 건강별미 오리!

맛있게 먹는 방법도 다양한데요. 매콤하게 재워둔 오리를 구워먹어도 맛있고요.



구수하게 탕을 끓여먹어도 그맛이 일품입니다!



**[김준호씨 지인 1]** 카~ 죽인다.

다양하게 즐길 수 있어서 더 좋은 오리 건강식으로



더할 나위 없네요.

**[김준호 국악인]** 아~ 맛있다! 맛있다!



**[김준호씨 지인 2]** 이렇게 몸에 좋은 건 자주 자주 불러서 먹어주세요!



**[손심심 국악인]** 저는 즐겁게 사는 게 좋은 분들

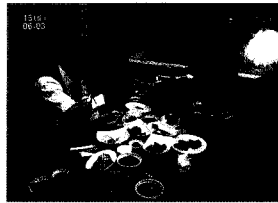


과 만나서 이렇게 맛있는 음식 먹으면서 수다 떠는 거예요.

이 자체로 많은 에너지를 얻고 가는 것 같아요.



**[김준호 국악인]** 몸도 마음도 파이팅 합시다!



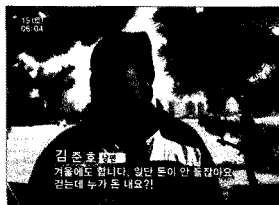
탁 트인 겨울바다가 한눈에 들어오는 곳. 부산 해운대 해수욕장.



쌀쌀한 날씨에도 김준호, 손심심 부부는 아침 산책에 나섰는데요.

【PD】 겨울에도 운동을

하세요?



【김준호 국악인】 겨울에도 합니다. 일단 돈이 안 들잖아요. 걷는데 누가 돈 내요?



【손심심 국악인】 헬스클럽에 가서 운동 기구를 하는 건 싫어해요. 김준호씨는 스키를 타는 것도

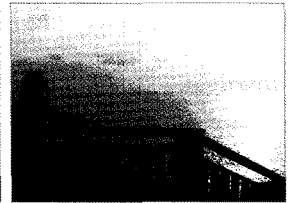
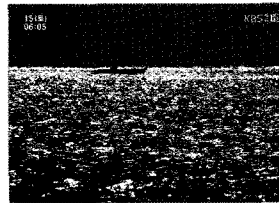
그래요. 장비가 필요한 운동은 돈이 들잖아요. 돈 드는 운동은 절대 안합니다.

두 사람은 하루에 15km씩 일주일에 세 번 이상 걸습니다.



처음부터 무리한 목표를 세우는 것보다 점차 걷는 거리를 늘려가는 방법으로 운동을 해야합니다.

동백섬으로 이어지는 아름다운 산책로!



바다를 좋아하는 김준호씨가 가장 자주 찾는 곳이기도 합니다.



【김준호 국악인】 태양의 정기를 받을 수 있고 한겨울이지만 햇살이 따듯한 게 느껴지잖아요.

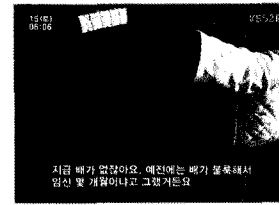
90kg이 넘는 거구였던 김준호씨.



비만으로 인한 성인병이 우려돼 심각한 상태였다는데요.



【손심심 국악인】 음식 조절하면서 운동을 병행하니 살이 빠지게 됐죠. 지금은 배가 없잖아요.



예전에는 배가 볼록해서 임신 몇 개월이나고 그랬거든요.



요. 그리고 턱선이 아주 섹시하게 날렵해졌어요.

【김준호 국악인】 제가 제일 원통한 게 청바지를

● TV속 오리기행

[건강하게 사는 법] 중년건강을 지키는 오리

사러 가면 38인치도 못 입었어요.



**[손심심 국악인]** 무슨 소리에요! 내가 40인치 찾아서 큰치수 있는 옷가게만 다녔는데.



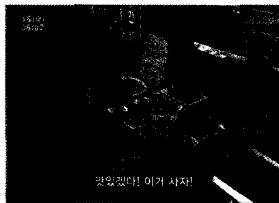
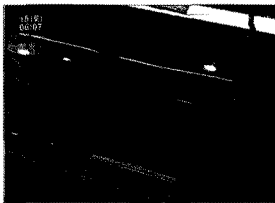
**[김준호 국악인]** 제가 중년 이후로 접어들면서 죽기 전에 청바지는 한 번 입어봐야 되지 않나... 발

약을 하고 다이어트를 하기로 결심했습니다.

집으로 돌아가는 길! 시장에 들른 부부.



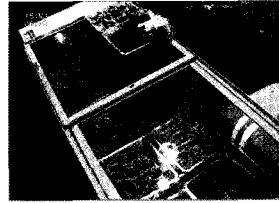
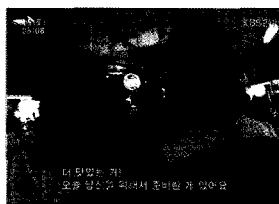
**[김준호 국악인]** 여보~ 맛있겠다. 이거 사재!



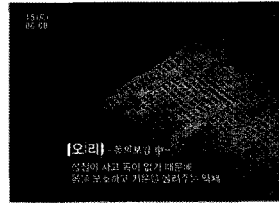
**[손심심 국악인]** 고기를 보니까 또 군침흘리네!

**[김준호 국악인]** 김치하고 말아서 먹게 이거 사재!

**[손심심 국악인]** 여보 그러지 말고 내가 생각해 놓은 게



있거든요. 더 맛있는 게 당신을 위해서 준비한 게 있어요. 내가 오늘 당신을 위해서 이 오리요리를 해드릴게요.

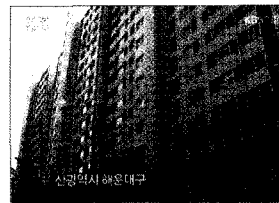


예로부터 오리고기는 성질이 차고 독이 없기 때문에 몸을 보호하고 기운을 돋우는 약재로 사용되어

왔습니다.



**[손심심 국악인]** 요즘에 살을 빼고 나니까 굉장히 몸이 가벼워졌다고 해요. 그래서 요요현상이 일어나지 않게 꿈 남편한테 선물을 하려고요. 오리 요리 선물을 할거예요. 더 건강해지라고.



무려 20kg을 감량하면서도 건강을 잃지 않았던 김준호 씨! 그의 건강 뒤에는 영양은 물론 맛도 탁월한 아내의





오리요리가 있었기 때문  
인데요.  
오늘 남편의 입맛을 사로  
잡을 메뉴는 바로 매콤한

오리주물럭입니다.

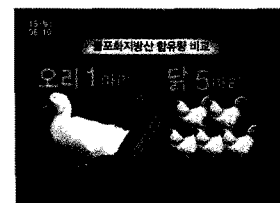


【손심심 국악인】 후라이팬에 지글지글 하는 이 소리가  
오리가 “나를 먹어주세요, 나는 보양식이에요.” 하면서  
우리 남편을 부르는 소리예요.



우리가 섭취하고 있는 오리의 지방은 불포화지방산의  
비율이 높은데요.

포화지방산이 굳어서 생긴 지방덩어리를 체외로 배출시  
키고, 또한 혈액순환을 돕습니다.



오리의 불포화 지방산 함유량은 다른 육류에 비해 최고



10배까지 차이가 납니다.  
여기에 골치 아픈 조류인  
플루엔자도 75℃에서 5  
분 이상 가열할 경우 안심

하고 먹을 수 있습니다.



자, 이렇게 오리주물럭이 완성되자 손심심씨가 찾는 것  
이 있습니다. 그건 바로 새콤달콤하게 묻히는 겉절이.



【손심심 국악인】 오리와  
부추가 만나면 환상의 조  
화를 이룬다고 합니다.  
색깔도 이렇게 같이 해

놓으면 예쁘잖아요. 빨갈고 파랑고요.



【박근용 한의학 박사】 오리 고기는 음기를 보충하는  
역할을 함으로써 부추의 양기를 돕는 성질이 소화기  
장래를 예방하여 찹떡궁합입니다.

주물럭을 만들고 남은 오리뼈!

살코기를 다 발라낸 뼈지만 손심심씨는 절대 버리는 일



## TV속 오리기행

[건강하게 사는 법] 중년건강을 지키는 오리

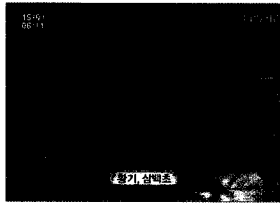
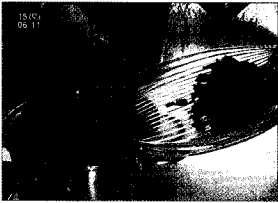


이 없습니다.

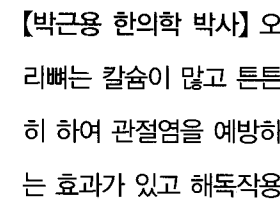
오히려 한데 모아서 끓여주는데요!



**【손심심 국약인】** 오리뼈를 물에 2시간 정도 담가 핏기를 뺀 다음에 4시간 정도 푹 고와주면 우유 빛깔같이 고운 국물이 우러납니다.

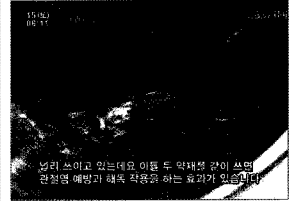


황기와삼백초입니다.



이 뛰어납니다.

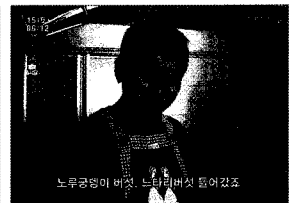
삼백초는 성질이 차고 독이 없어서 이노작용과 해독작용을 하는 한약재로 널리 쓰이고 있는데요. 이들 두 약재



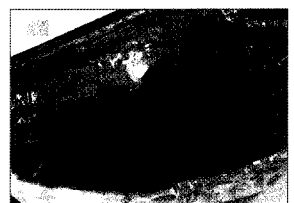
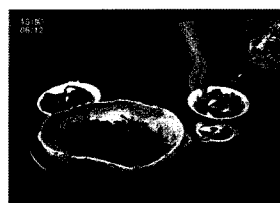
를 같이 쓰면 관절염 예방과 해독 작용을 하는 효과가 있습니다.



아내의 정성이 가득한 오리뼈 육수에 갖가지 채소를 넣고 된장찌개를 끓이는 김준호씨.



**【김준호 국약인】** 건강덩어리예요. 오리뼈 육수에 당귀에 삼백초 들어갔죠. 노루궁뎅이 버섯, 느타리 버섯 들어갔죠. 전부 건강 덩어리예요. 이거 먹으면 보약됩니다.



서로를 위해 요리를 하며 부부금실을 자랑하는 김준호 부부. 과연 음식의 맛은 어떻게



요?  
【손심심 국악인】 와~ 이게 바로 김준호표 건강식 된장찌개입니다.



【손심심 국악인】 이 국물이 오리육수로 끓여낸거죠? 음~ 아주 맛있어요!  
【김준호 국악인】 역시 내

숨씨는 최고야.

【손심심 국악인】 된장과 오리뼈 육수 두 가지 맛이 어우러져서 환상적인 조화를 이루네.



중년의 건강을 지켜주는 밥상의 보약 오리! 살코기와 뼈 만큼이나 영양이 가득한 부위가 또 있다고 하

는데요?



【김준호 국악인】 오리껍질에 영양소가 다 모여 있다고 해요.  
껍질은 곧 오리의 지방!

떼어내지 말고 반드시 함께 먹어야 합니다.



【임경숙 식품영양학과 교수】 오리는 물속에서 살기 때문에 체온을 유지하기 위해서 몸이 지방으로 둘러싸여 있는데요, 근육 사이에 지방이 있는 소나 돼지와는 달리 오리고기는 껍질에 지방이 집중적으로 들어있습니다.



또한 지방뿐만 아니라 단백질, 비타민, 무기질도 함께 들어있어서요, 오리고기 껍질은 기력회복에 도움이 많이 되는 식품입니다.



전국을 누비며 왕성한 활동을 하는 김준호 손심심 부부.



우리의 국악을 통해 살맛나는 세상을 만들고 싶다는 이들.  
이 무대가 두 사람에게 최고의 활력소가 됩니다.



【김준호 국악인】 행복한 마음이 행복한 몸을 만들거든요.



시청자 여러분들도 행복한 가정 이루시길 바랍니다.