



TV속 오리기행

'춘곤증' 밥상으로 이긴다!

KBS 2TV '뉴스타임', 2011년 4월 11일 방송분

'춘곤증' 밥상으로 이긴다!



【조상원 아나운서】 주말 새 전국 곳곳에 개나리며 벚꽃이 활짝 피었습니다.

이런 꽃소식은 참 반가운데 이맘 때 봄의 불청객도 찾아오기 마련이죠?

【유지원 아나운서】 네, 점심 먹고, 꾸벅꾸벅 졸고, 하루 종일 나른한 게 입맛도 없어지는 춘곤증 때문에 괴롭단 분들 많죠. 심연희 기자, 오늘은 춘곤증 날려버리는 데 도움이 되는 정보들 알려주신다고요.



【심연희 기자】 네, 춘곤증은 우리 몸이 갑작스런 계절 변화를 따라가지 못해 생기는 증상입니다.

그래서 봄철에만 잠깐 나타났다가 사라지는데요.

하지만, 그렇다고 해서 가만히 놔두면, 면역력이 떨어져서 건강을 해칠 수 있다고 합니다.

생활은 규칙적으로, 운동은 꾸준히, 그리고 무엇보다 잘 챙겨 먹어야 춘곤증을 막을 수 있다는데요. 오늘은 어떻게 먹어야 건강하게 춘곤증을 이겨낼 수 있는지 알려드리겠습니다.



【리포트】 만물이 되살아나는 봄! 우리 몸에도 변화가 찾아오는데요.

제아무리 천하장사라 해도 들어올리기 힘든 무거운 눈꺼풀이 대표적입니다.



【인터뷰】 정도인(인천광역시 부평동) : “눈이 너무 감겨서 도저히 어떻게 할 수가 없는 수준이에요.”



【인터뷰】 임예은(경기도 용인시 중동) : “자리에 앉았다 하면 조는 것 같아요.”



【인터뷰】 정경민(경기도 수원시 고색동) : “몸이 찌뿌듯하고 나른해요. 봄이 되니까 아무래도 계절 타는 것 같아요.”



피할 수 없다면 이겨내야겠죠? 우선 영양부족에 시달리는 몸에 기운을 보충해야



합니다.
나른한 몸에 기운을 불어
넣을 음식.
체면 불구하고 먹고 또 먹



는 음식이 이 쌈 안에 들어있다는데요.

【손님1】 “정말 맛있어요. 기운이 막 나요. 기운이 너무
나면 어떡하지?”



【손님2】 “최고야.”

쌈 안에 담긴 기운 나는 음식의 정체, 궁금하시죠?



【손님3】 “춘곤증에는 오
리고기가 최고입니다.”
영양 만점 오리가 춘곤증
까지 잡으려면.



소화력을 떨어뜨려 졸음
을 부르는 지방을 제거해
야하는데요.
참나무 장작 태운 연기로

익혀주면~



【녹취】 “한 시간 구운 오
리예요. 기름이 쪽 빠져서
지금이 제일 맛있을 때예
요.”

기름은 빠지고 자르르 윤기를 얻은 오리고기.

한 시간을 더 뜨거운 찜통 속에서 익혀내는데요.

남아있던 지방까지 없애는 비법입니다.



여기에 고추장, 치자, 쑥
으로 색을 낸 밀전병이 함
께해야 진짜 영양식.

【녹취】 “쑥에는 비타민C
가 많아서 춘곤증을 이기는데 참 좋아요.”





TV속 오리기행

'춘곤증' 밥상으로 이긴다!



기름기 뺀 오리고기와 밀 전병. 여기에 심심하게 담은 백김치를 얹으면 씹는

맛까지 더해지는데요. 기

운 좀 나시나요?
【인터뷰】 오경화(경기도 광주시 태전동) : “봄이라 나



른했는데 이렇게 오리를 먹으니까 기운이 부쩍부쩍 나는 것 같아요.”

【인터뷰】 문경희(경기도



광주시 초월읍) : “담백하고 맛있어요. 신랑도 하나 싸서 갖다 줘야 할 것 같아요.”

말없이 찾아온 손님 춘곤증. 단백질과 비타민이 듬뿍 담긴 밥상으로 건강하게 이기세요.

