

<b>VJ특공대 리턴즈</b>	촬영 구성안	가족 사랑 효담 주간보호센터	
		촬영 일자	2026년 4월 8일 (수) 8시 30분부터
		방송 일자	확정 후 연락드리겠습니다.

✓연락처 :

✓장 소 :

✓촬영 일정

시간	촬영 내용 및 참고 사항	
8:30~9:20	# 어르신들 등원	-센터 차량으로 어르신들 모시고 오는 시스템 -지하 주차장으로 차량 들어오고 내려 7층으로 이동
9:30~	# 8층 루프탑에서 상추 심기 # 다른 어르신들 자유 시간	-루프탑, 상추 심기 활동 촬영 희망
10:30~	# 공연 (노래 /댄스) # 신체 프로그램	-노래1팀, 댄스1팀 공연 30분 가량 -외부 강사님 신체 프로그램 진행
11:30~	# 점심 식사	
12:30~	# 벚꽃 구경하러 산책	-자원봉사 오는 분 인터뷰 필수 -휠체어 이동 차량 /어르신들 이동 차량 2대 이동
이후	# 인지 프로그램 진행	-벚꽃 산책 후 센터 돌아와서 촬영
4:30~	# 하원	-차량으로 한 분 한 분 모셔다 드림
<p>● 어르신들과 함께 단풍, 딸기 농장, 졸업, 생일잔치 등 사진 자료 준비해 주세요.</p> <p>● 인터뷰해 주실 어르신, 직원, 외부 강사, 자원봉사자 분들 미리 준비해 주세요. (성함, 소속 필요)</p>		

## 1. 어르신들에게 핫한 곳이 있다?! -> 어르신 유치원

# 외경

# 지하 주차장으로 들어오는 차 한 대(송영 서비스 차량, 스타렉스) 발견

# 차에서 어르신들 내리는데 하나같이 표정이 환하고 밝다

/요즘 어르신들 사이에서 핫한 곳이 있다는데?  
거기가 어딘지~ 찾아 나서려던 순간,  
차에서 내리는 어르신들 포착.  
세상에~ 하나같이 설렘 가득한 표정  
진짜 좋은 데라도 가시나 보다~

# 어르신들 현장 인터뷰

피디/ 어르신~ 어디 좋은 데 가시나 봐요?

어르신/나? 유치원 가요~

# 7층 엘리베이터 도착, 주간보호센터 안으로 들어가면

# 대표+직원 어르신들 맞이해주는 현장을

/000님 오셨어요? 오늘 컨디션은 어때요? 등등

/어르신과 유치원은 생소한 조합인데?

# 대표 인터뷰

Q. 어르신들의 유치원이라고 하는 이유?

대표/ 아이들이 유치원에서 낮 동안 돌봄을 받잖아요.

그것과 마찬가지로 어르신들의 체력, 인지 기능 유지를 위한 다양한 프로그램과 식사, 어르신끼리 교류할 수 있는 장을 마련해 드리기 때문에 그렇게 표현한다.

이전에는 '보호센터'라는 표현을 썼는데, 요즘은 '어르신들의 유치원'이라고 표현해. 거부감이 덜해서 좋아하신다.

# 등원하면 서로 반갑게 맞이하는 어르신들

# 서로 손 맞잡고 인사, 담소

# 북적거리는 느낌(30여 명 활동)

/말겨지고 보살핌을 받으러 가는 공간이 아닌 친구를 만나러 가는 공간으로 생각하게 된 것. 하룻밤만인데 뭐가 그리 반가운지.

출석 도장 찍자마자 수다 꽃이 피었습니다!?

# 어르신들 인터뷰

피디/ 무슨 얘기를 그렇게 나누시는 거예요?

어르신/이런저런 얘기하는 거지. TV 프로그램 얘기, 손주 얘기~

피디/ 어르신 유치원 오는 게 기다려지세요?

어르신/여기 오는 시간만 기다리지~ 여기 오면 재밌고 신나~

피디/ 뭐가 그렇게 신나신데요?

어르신/여러 가지 재밌는 걸 많이 해주니까~

---

## 2. 몸을 깨워라! [ 외부 강사, 신체 프로그램 진행 ]

# 외부 강사 진행, 신체 프로그램

-다양한 도구 가지고 와서 어르신들 움직임 돕는 프로그램

(당일 강사님이 준비해 온 도구에 따라 수업 진행)

-도구들 먼저 보여주고

/재밌는 거 얼마나 많이 하는지 구경해볼까?  
다양한 도구들이 가득한데~  
선생님 이게 다 뭔가요?

# 외부 강사 인터뷰

Q. 다양한 도구들을 준비해 왔는데, 어떤 수업인지?

A. 우리 어르신들 잠든 근육을 깨울 비밀 병기예요.  
평소에 잘 안 쓰던 근육까지 세밀하게 자극해서,  
몸을 움직이실 수 있도록 돕는 신체 활동 시간이다.

# 도구 이용한 신체 활동 프로그램 SK

/나이가 들수록 감소하는 근육량.  
때문에 걷는 것도, 스스로 옷 입는 것도  
어렵기만 한데.  
도구를 잡고, 던지고, 주무르는  
이러한 섬세한 소근육 운동을 통해  
독립적인 일상이 가능해지는 것.  
가만 살펴보니 재밌어 보여~  
이건 운동이라기보다 놀이에 가깝다~

# 어르신들 인터뷰

Q. 신체 활동 프로그램 어떤지?

어르신/ 갈수록 움직임이 힘들었는데 이렇게 꾸준히 하니까 움직임이 부드러워~  
/재밌게 놀면서 몸도 좋아지고 얼마나 좋은지 몰라~

---

### 3. 뇌를 깨워라! [ 인지 프로그램 + 상추 심기 ]

# 인지 프로그램 진행 (\*오후 촬영)

-가위 이용해서 종이 오리고 색깔별, 도형에 맞게 (퍼즐 맞추듯) 붙이는 활동

/몸을 깨웠다면 이젠 뇌를 깨워볼 시간.  
얼핏 보면 단순한 종이 놀이 같아 보여도  
어르신들의 뇌를 깨우는 일등 공신이라고.

# 프로그램 진행 선생님 인터뷰

Q. 종이 오리고 붙이는 프로그램이 인지 기능 유지에 어떤 도움이 되는지?

선생님/오리고 붙이는 건 뇌 전체를 사용하는 고난도 운동이다.

가위질하려면 손가락 끝의 미세한 근육을 조절해야 하는데,

이 과정이 뇌의 운동 영역을 엄청나게 자극하거든요.

모양에 맞춰 색깔별로 붙이는 활동은 시각, 지각 능력과 집중력 필요로 하기에  
치매 예방에도 도움.

# 프로그램 진행하면서 보이는 어르신들의 다양한 모습들

-집중해서 오리고 붙이는 눈빛, 집중력

-오리고 붙이고 성공하면 아이처럼 좋아하는 모습

-못하고 있으면 주변 선생님의 도움 받아서 하는 모습

/손은 제2의 뇌..

손을 움직이다 보면 잠들어 있던 뇌가 깨어나고

하나하나 성공하다 보면 성취감도 팍팍~

주변에는 늘 도움 주는 분들 있으니

혹시나 어렵더라도 포기 금지.

# 대표 인터뷰

Q. 인지 프로그램을 중요하게 생각하는 이유?

대표/ 어르신들의 '오늘'을 지켜드리는 것이 주간 보호의 진짜 목적이기 때문.

단순히 시간을 보내는 것이 아니라, 어르신들이 가진 잔존 기능을

최대한 유지하는 것이 핵심이다.

# 8층 옥상으로 이동

# 상추 모종 심기, 어르신들 4~5명 참여

/이번엔 8층 루프탑으로 출동~!

탁 트인 공간에서~

흙을 만지고 모종을 심는 이 짜릿한 손맛까지  
더해지면 그야말로 오감 자극 완료.

무언가를 돌본다는 정서적 성취감은 덤.

# 어르신들 현장음

/쑥쑥 자라라~~

/내일도 물 주러 와야지~

/오랜만에 흙 만지고 상추 심어봐서 좋아!

---

#### 4. 유치원(?)을 찾아온 특별한 손님 [ 공연 ]

# 센터로 들어오는 사람들

# 공연 준비하는 모습

/조용했던 센터에 분주한 움직임 포착.

그런데 이분들은 누구신지??

# 공연 준비하는 분 현장을  
/공연하러 왔습니다~

# 공연 sk (노래 부르는 팀 /댄스 공연 팀)  
# 공연팀, 어르신들과 함께 하는 모습들

/드디어 시작된 무대!  
순식간에 분위기 후끈~  
어르신들도 가만히 계실 수 없죠?  
노래도 따라 부르고~  
춤추는 모습 보며 함께 덩실덩실~  
공연을 제대로 즐기는데!

#어르신들 인터뷰

Q. 공연 보고 즐기는 거 어떠신지?

어르신/이 시간이 제일 신나~

/같이 춤추고 노래도 부르고 재밌지~

# 어르신들 몸 움직이며 즐기는 모습 위주

/단순히 흥을 끌어올리기 위한 시간이 아냐.  
어르신들의 신체 활동 프로그램의 일환!  
신나게 움직이다 보면 운동 효과는 두 배,  
몸도 마음도 건강해지는 시간.

# 대표 인터뷰

Q. 공연을 하는 이유?

대표/ 어르신들은 신체 능력 많이 떨어져 있어. 그 기능을 유지하려면 자꾸 움직여  
줘야 하는데, 정적인 운동보다는 이렇게 신나게 박수 치고 노래 부르고 움직이면  
평소보다 활동량이 2배는 늘어나거든요. 이런 활동을 통해 몸과 마음의 활력을  
얻길 바라는 마음에 공연을 주기적으로 한다.

---

## 5. 밥이 보약! [ 점심 시간 ]

# 점심시간, 식사 준비 한창인 주방

/신나게 몸을 움직였으니 체력 소모 크실 듯.  
어르신 유치원에서 중요하게 생각하는 것 중  
또 하나는 바로 균형 잡힌 식사.  
오늘 메뉴는 뭔가요?

# 조리해 주는 분(혹은 대표) 인터뷰

Q. 오늘 식단 소개해 주세요.

A. ~~~이런 메뉴로 단백질부터 비타민까지 영양소 골고루 챙겼다.

Q. 어르신들 식단 준비하는데, 신경 쓰는 부분이 있다면?

A. 아무리 좋은 영양소도 흡수가 안 되면 소용없거든요.

치아가 약하신 어르신들을 위해 부드럽게 그리고 목 넘김 편하게 조리한다.

# 어르신들 식사하는 모습

# 어르신들을 항상 지키는 직원(사회복지사)들

# 도움이 필요하면 바로바로 이동해서 식사 챙겨드리는

/갓 지은 따뜻한 밥과 맛깔스러운 반찬.

같이 먹으니 더~ 맛있다.

어르신들 작은 불편함이라도 있을까

동에 번쩍 서에 번쩍! 선생님들 정성 덕분에

식사 시간은 언제나 웃음꽃 활짝!

# 어르신들 인터뷰

피디/ 입맛에 맞으세요?

어르신/ 맛있어~ 내 입맛에 꼭 맞아요~

# 식사 끝 빈 그릇

/입맛에 꼭 맞으신지 한 그릇 똑딱.

# 어르신 인터뷰

Q. 식사 잘 하셨어요?

어르신/ 선생님들이 도와줘서 오늘도 맛있게 잘 먹었어~

---

## 6. 특별한 외출

\*자원봉사자 분들은 산책하러 가는 장소인 인근 천변에 와서 대기하시고,

센터에서 대표+직원+어르신들 출발할 건데, 궁금증 유발하면서 현장에서 만나는 것으로 촬영.

앞부분 연락 취하고 긴장감 있는 듯 연출하면 어떨까요.

# 식사 시간 후

# 갑자기 어디론가 연락하고 심각(?)한 표정

대표/ 아, 도착하셨어요? 지금 출발하겠습니다~

# 전화 끊고, 직원들에게 이야기

대표/ 우리도 이제 출발해야 해요. 안전이 우선이니까 다치지 않게 조심!

직원/ 네!

# 비장한 표정의 직원+대표

# 그리고 바로 준비 척척 모습

-직원 몇 분은 휠체어(8대) 탁탁 정리해서 차량으로 이동, 실고

-몇 분은 어르신들(8명) 모시고 한 분 한 분 차량 탑승 돕고

/지금까지 본 적 없던 비장한 표정.

긴장감이 흐르는데...

대체 무슨 일이길래 휠체어까지..

어르신들은 어디로 가시는 건지?

# 대표 현장 인터뷰

피디/ 잠깐만요, 무슨 일이에요?

대표/ 오늘 중요한 일이 있어요.

# 급하게 차량 함께 타는 VJ특공대

# 어디론가 가는, 창밖으로 이동 풍경

/급히 동행한 VJ특공대

다들 아리송한 표정이니 담당피디 덩달아 긴장.

# 도착한 곳은 벚꽃 만발한 천변

/얼마 되지 않아 도착한 곳.

벚꽃 나들이 명소로 손꼽히는 곳이란다.

# 누군가(자원봉사자분들) 대표+직원+어르신들 맞이하고

/도착하자마자 어르신들 반갑게 맞이하는

이분들은 누구?

# 대표 인터뷰

피디/ 이 분들은 누구세요?

대표/ 11년째 자원봉사 하는 분들이다.

피디/ 오늘도 봉사하러 오신 건가요?

대표/ 날 좋으면 어르신들 모시고 산책도 다니고 하는데, 오늘 도움 주러 오신 거다!

# 벚꽃 구경하며 산책

-휠체어 끌고 가며 벚꽃 보여주고 사진도 찍고

/외출 한 번 하는 것도 힘든 어르신들

이렇게 일상을 누리는 일이 어르신들에겐

큰 기쁨이라고!

# 어르신들 인터뷰

Q. 벚꽃 구경 나오니 어떠신지?

A. 때마다 꽃구경하고 콧바람 쐬니까 좋지~

/사진도 이쁘게 찍어서 좋네~ 우리 손주 보여줘야지~

# 사진 자료

-단풍, 딸기 농장, 졸업 사진, 생일잔치 등

/오늘만이 아니라 날 좋은 날이면  
꽃구경, 단풍 구경도 가고,  
어르신들이 다양한 경험을 하시길 바라는  
마음으로 여러 프로그램 운영.

# 어르신 1명에 봉사자 1명, 1:1케어

(어르신 8명, 자원봉사자 3명, 직원 3명)

/바깥 활동에선 항상 1:1 케어가 원칙.  
이때 도움 주는 분들이  
바로 자원봉사자 분들이다.

# 자원봉사자 인터뷰

Q. 11년 동안 자원봉사를 하시고 있는데 어떤 마음으로 하시는 건지?

A. (어르신들의 하루를 잘 가꾸어갈 수 있도록 돕고 싶은 마음으로)

Q. 어르신들과 함께 시간 보내면 어떤 마음인지?

A. (보람 답변)

# 어르신+자원봉사자 함께 하하호호

/주기적으로 늘 보는 사이라 편안해 보여.

# 그 모습 흐뭇하게 바라보는 대표

/그 모습을 보고 있자면 대표 입장에서  
그렇게 흐뭇할 수 없단다.

# 대표 인터뷰

Q. 자원봉사자들에 대한 고마움?

대표/ (어르신 유치원 운영하는 게 손이 많이 필요하다. 도움 주시니 너무 좋죠~)

---

**7. 에필로그**

#어르신들 센터에서 즐거운 모습들

(자유 활동-색칠, 그림그리기 /담소 /찜질 등)

/벗들과 여러 활동 함께 하며 하루를 보내고

# 귀가 시간, 어르신들 차량 탑승

# 한 분 한 분 집으로 모셔다드리는 모습

/이제는 집으로 돌아갈 시간.

한 분 한 분 집 앞까지!

안전은 기본, 정성은 덤!

집으로 돌아가는 어르신들 표정만 봐도

얼마나 즐거웠는지 알 수 있어~

# 어르신들 인터뷰

Q. 오늘 하루 어땠는지?

어르신/ 오늘 하루도 보람차게!!

/빨리 내일이 왔으면 좋겠어~~

# 대표 인터뷰

Q. 앞으로의 바람이 있다면?

대표/ 어르신들이 오셔서 하루하루 즐겁고 신나게 놀다 가는

어르신들만의 행복한 놀이 공간이 되었으면 좋겠다~

# 에필

/돌봄의 공간이 아닌

하루를 즐기고 만들어가는 공간.

내일은 또 이 공간에서

어떤 즐거운 일들이 일어날지....

어르신 유치원에서 내일 다시 만나요!

---

<끝.>