2026년 10월 가정통신문

사랑과 정성으로 어르신을 모시는 청아람노인복지센터입니다.

아침저녁으로 선선한 바람이 불고 높고 푸른 하늘이 아름다운 가을이 찾아왔습니다. 일교차가 커지는 시기인 만큼 어르신들의 건강과 안전에 더욱 세심한 관심이 필요한 때입니다.

저희 청아람은 어르신들이 편안하고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록 건강 상태를 세심하게 살피고, 다양한 신체·인지·정서 프로그램을 통해 활기찬 하루를 보내시도록 최선을 다하고 있습니다. 10월 운영과 관련하여 아래와 같이 안내해 드립니다.

◆ 10월 어르신 건강관리

감기 및 호흡기 질환 예방에 힘써 주시기 바랍니다.
최근 독감이 유행하고 있습니다. 센터는 예방 차원에서 외출 후 손 씻기 등 개인위생 관리를 생활화하고 있으며, 기침·발열 등 감기 증상이 있을 경우 즉시 센터로 알려주시기 바랍니다.

충분한 수분 섭취와 균형 잡힌 식사를 챙겨주세요.
날씨가 선선해지면 신진대사에 필수적인 수분 섭취량이 줄어들 수 있으므로 규칙적으로 수분을 섭취할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

환절기 낙상 사고에 주의해 주세요.
미끄럽거나 굽이 높은 신발보다는 발에 잘 맞고 미끄럼 방지 기능이 있는 편안한 신발을 착용하시길 권장합니다.

◆ 10월 프로그램 안내

기존 18회였던 맞춤형 프로그램을 20회로 증편하였습니다.
어르신들의 의견을 수렴하여 '건강운동회'와 '신나는 음악놀이터' 등 활동적인 프로그램을 강화하였습니다. 어르신의 건강 상태와 기능 수준을 고려하여 무리 없는 범위 내에서 즐겁

게 참여하실 수 있도록 운영하며, 언제나 만족하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

아울러 10월 주요 행사 일정을 안내드립니다.
10/07 : 레트로 체험 (학교종이 땡땡땡)
10/12 : 이미용 서비스
10/14 : 독감접종, 구강교육, 조리실위생점검
10/17 : 동구어울림 한마당 축제
10/21 : 생신 잔치 및 온사랑 축하공연
(문상근, 김정호, 김복순, 박원종, 김양자 어르신)
10/28 : 가을 나들이

◆ 보호자님께 드리는 당부 말씀

어르신의 건강 상태, 복약 변경, 병원 진료 내용, 식사 및 수면 상태 등에 변화가 있을 경우 센터에 꼭 알려주시기 바랍니다. 보호자님께서 공유해주시는 작은 변화 하나하나가 어르신을 더욱 안전하고 세심하게 돌보는 데 큰 도움이 됩니다.

가을은 우리에게 천천히 익어가는 아름다움과 지나온 시간을 돌아보는 여유를 선물합니다.

어르신들께서 가족의 따뜻한 사랑과 센터 선생님들의 정성으로 매일 행복한 웃음을 지으실 수 있도록 함께하겠습니다. 항상 센터를 믿고 응원해 주시는 보호자님께 감사드리며, 10월에도 어르신들의 건강과 행복을 최우선으로 생각하겠습니다.

풍요롭고 따뜻한 가을 보내시기 바랍니다.

-청아람노인복지센터-

"모두가 꽃이야" 연극연습활동

하모니카 공연관람

그 시절 그 노래

9월 생신잔치

식단표

2026년 10월

청아람노인복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 김치어묵국 단호박카레 유채나물 수제장아찌 김치 흑임자죽 (703kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리야채찜 도토리묵무침 쌈무 김치 새우야채죽 (631kcal)	잡곡밥 된장국 파인애플떡갈비조림 열무고추장지짐 양배추샐러드 김치 버섯야채죽 (698kcal)
저녁 식단					기장밥 미소국 오징어볶음 연근조림 목이버섯냉채 김치 소고기야채죽 (669kcal)	기장밥 민물새우탕 제육볶음 죽순채볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (648kcal)	기장밥 사골북어국 곤약닭조림 감자볶음 도라지무침 김치 닭야채죽 (674kcal)
오후 간식					화이트하임/주스	카스타드/요구르트	쿠키/두유
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘쫑무침 김치 소고기야채죽 (657kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 소라야채죽 (651kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치 새우야채죽 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백닭갈비 우엉조림 부추겉절이 김치 깨죽 (655kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류꽈리조림 락교무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치 버섯야채죽 (654kcal)
저녁 식단		기장밥 황태무국 베이컨야채볶음 콩조림 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (686kcal)	기장밥 우거지해장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (663kcal)	기장밥 계란국 궁중떡볶이 알감자연근조림 치커리무침 김치 호박죽 (687kcal)	기장밥 유부장국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치 소고기야채죽 (681kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 삼색겨자채 브로콜리흑임자무침 김치 새우야채죽 (680kcal)	기장밥 소고기무국 마늘쫑닭조림 꼬시래기무침 아삭이고추무침 김치 닭야채죽 (647kcal)
오후 간식		양갱/요구르트	누네띠네/두유	후레쉬베리/요구르트	쌀과자/주스	버터링쿠키/요구르트	뽀또/요구르트

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무침 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짠지무침 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치 흑임자죽 (677kcal)	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건새우마늘쫑볶음 파채무침 김치 버섯야채죽 (658kcal)
저녁 식단		기장밥 하얀파개장 부대볶음 죽순채볶음 톳두부무침 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 다시마채무국 강된장 멸치볶음 콩나물무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 된장국 메추리알곤약조림 유채나물 무생채 김치 호박죽 (652kcal)	기장밥 어묵국 닭볶음탕 올방개묵무침 숙주나물무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 북어무국 돈불고기 가지볶음 부추겉절이 김치 소라야채죽 (640kcal)	기장밥 비지찌개 우삼겹채소찜 적채양파무침 우무묵무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오후 간식		에이스/요구르트	크리스피롤/두유	마들렌/요구르트	몽쉘/요구르트	과일푸딩	미니쿠키/두유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 미소장국 돈육폭찹 그린빈볶음 수제피클 김치 소고기야채죽 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (644kcal)	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치 깨죽 (678kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 흑임자죽 (723kcal)	잡곡밥 홍합살무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (674kcal)	잡곡밥 된장국 동그랑땡구이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치 버섯야채죽 (667kcal)
저녁 식단		기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (694kcal)	기장밥 된장국 닭살그린빈볶음 우엉조림 치커리무침 김치 버섯야채죽 (650kcal)	기장밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미소국 오징어볼강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치 소고기야채죽 (673kcal)	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치 소라야채죽 (649kcal)	기장밥 호박버섯국 돈육숙주볶음 오이지무침 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (680kcal)
오후 간식		웨하스/요구르트	쌀과자/두유	다이제씬/요구르트	보리과자/주스	후렌치파이,두유	야채크래커/주스

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치 소고기야채죽 (688kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치 소라야채죽 (673kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고추장 고사리나물 무생채 김치 깨죽 (706kcal)	잡곡밥 북어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무침 해초무침 김치 흑임자죽 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 버섯야채죽 (670kcal)
저녁 식단		기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치 새우야채죽 (702kcal)	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치 호박죽 (675kcal)	기장밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘쫑볶음 김치 소고기야채죽 (633kcal)	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치 소라야채죽 (657kcal)	기장밥 미역국 돈불고기 연근조림 무짠지무침 김치 닭야채죽 (683kcal)
오후 간식		한입카스테라/요구르트	쌀과자/주스	과일푸딩	크라운산도/두유	휘낭시에/요구르트	촉촉한쿠키/두유

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 통합미술(만들기(달력)-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 공활동(탁탁탁!!-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	2 **인지 (전체)** 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 09:30~11:30(120분) **신체 (전체)** 공활동(뚜껑핑퐁-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	3 개천절 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **신체 (전체)** 소도구활동(빙글빙글 손놀이-신체) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
4 **인지 (전체)** 인지기능 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 공활동(공놀이-신체) 13:30~14:30(60분)	5 대체공휴일(10.3) **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 통합미술(만들기(달력)-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	6 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	7 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) **사회 (전체)** 동료 알기(사회적응) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	8 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) **신체 (전체)** 공활동(블랙홀게임-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	9 한글날 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 건강운동회(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	10 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 신나는 음악놀이터(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)
11	12 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 집중(컵속으로-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	13 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	14 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 종이 접기(인지) 10:30~11:30(60분) **사회 (전체)** 뉴스로 이야기 나누기(사회적응) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	15 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) **신체 (전체)** 공활동(계란판에 쏙 게임-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	16 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 건강운동회(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	17 **기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 신나는 음악놀이터(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 가능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

18	19	20	21	22	23	24
인지 (전체) 색칠하기(민화-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 컵활동(종이컵쌓기-신체) 13:30~14:30(60분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 집중(다트-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 워크북(숫자이어그림그리기-인지) 10:30~11:30(60분) **가족 (전체)** 생신 잔치(가족지지) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 예술공연(여가) 14:40~15:40(60분)(자) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 손끝미술놀이(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분)(외) **신체 (전체)** 소도구활동(볼링게임-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 건강운동회(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 신나는 음악놀이터(맞춤-인지) 10:30~11:30(60분) **사회 (전체)** 영화감상(사회적응) 13:30~15:30(120분)
25	26	27	28	29	30	31
	기타 (전체) 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 집중(컵탑쌜린지-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 힘나는 체육관(맞춤-신체) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 놀이(윷놀이-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 오르프리듬인지(맞춤-인지) 13:20~14:20(60분)(외) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**인지 (전체)** 색칠하기(만다라-인지) 09:30~10:30(60분) **사회 (전체)** 나들이(사회적응) 10:30~15:00(270분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 통합미술(색채조형-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 종이활동(지구한바퀴-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 예술누림(모두다 꽃이야-인지) 10:30~11:30(60분) **신체 (전체)** 건강운동회(맞춤-신체) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)	**기타 (전체)** 가능회복훈련1(신체기능훈련,기본동작 훈련,일상생활동작훈련) 10:00~10:30(30분) **인지 (전체)** 수개념(숫자콕!젠가놀이-인지) 10:30~11:30(60분) **인지 (전체)** 음악(그시절 그노래-인지) 13:30~14:30(60분) **기타 (전체)** 기능회복훈련2(신체기능훈련,기본동작훈련,일상생활동작훈련) 14:50~15:30(40분)

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.