



겨울에 맞는 의복!

캐나다의 겨울은 극도의 추위를 동반합니다. 겨울의 날씨는 아주 추워서 몇 분 이내에 동상(frostbite)에 걸릴 수도 있습니다. 추위에 대한 노출은 위험할 수 있으며, 생명을 위협할 수도 있습니다.

- 여러분을 추위와 바람으로부터 보호해 줄 수 있는 의복을 입어야 합니다.
- 머리, 발, 손, 얼굴을 보호해 주십시오.
- 머리를 감싸 주십시오. 머리가 노출되면 신체의 40 퍼센트에 달하는 체온이 손실될 수 있습니다.
- 신발은 추위와 습기를 막을 수 있도록 단열처리가 된 것으로 신으십시오.
- 의복은 따뜻하면서도 방수가 되는 옷을 여러 겹으로 겹쳐서 입으십시오.



www.swissask.ca

더 자세한 정보를 원하시면 연락 주십시오:

**EAST CENTRAL NEWCOMER WELCOME CENTRE
YORKTON**
(306) 783-2777

THE HUMBOLDT REGIONAL NEWCOMER CENTRE
(306) 682-4277

MOOSE JAW MULTICULTURAL COUNCIL
(306) 693-4677

PRINCE ALBERT YWCA
(306) 763-0736

REGINA OPEN DOOR SOCIETY
(306) 352-3500

SASKATOON OPEN DOOR SOCIETY
(306) 653-4464

**SOUTHEAST NEWCOMER SERVICES
ESTEVAN**
(306) 637-4920

**SOUTHWEST NEWCOMER WELCOME CENTRE
SWIFT CURRENT**
(306) 778-6262



Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



겨울에는?

어떤 옷을 입어야 할까요?

Korean /한국어



머리

귀를 덮을 수 있는 모자나 털모자는 매우 중요합니다. 여러분은 머리로부터 체온을 상당히 손실할 수 있습니다! 귀는 매우 쉽게 차가워집니다.



손

장갑이나 방어리 장갑은 추위와 습기로부터 보호해 줍니다. 방어리 장갑은 손가락을 모아 열을 발산하여 손을 따뜻하게 유지해 줍니다. 장갑은 안쪽은 단열처리가 되어있고 바깥쪽은 방수가 되는 것이 좋습니다. 어린이들에게는, 안쪽으로 단열과 방수가 모두 되는 것이 가장 좋습니다. 손가락 장갑 위에 더 큰 크기의 방어리 장갑을 착용하십시오. 자동차, 집, 또는 책가방 안에 여분의 장갑과 방어리 장갑을 보관하십시오.



신체

겨울용 외투와 겹옷은 아주 중요합니다! 다음과 같은 외투나 겹옷을 찾으십시오:

- 방풍이 가능한 겹이 있는 것
- 안감이 플리스 또는 아크릴과 양모 혼방으로 된 것 (이것이 가장 따뜻합니다!)
- 여러분을 바람과 추위로부터 보호해 줄 모자가 달린 것



얼굴

턱, 입술, 얼굴을 보호할 수 있도록 목도리를 두르십시오. 얼굴은 동상에 극도로 예민합니다.



발

겨울 장화는 발을 따뜻하고 건조하게 지켜줍니다. 다음과 같은 부츠를 찾으십시오:

- 방수 기능이 있는 것
- 바닥이 두껍고, 미끄럼 방지가 된 것
- 뒷굽이 넓고 납작하며, 플리스나 기타 따뜻한 안감으로 단열된 것
- 두 겹의 양말을 신어도 될 만큼 크기가 넉넉한 것



여러 겹의 의복!

보온을 유지하는 최선의 방법은 여러 겹의 옷을 겹쳐 입는 것입니다. 날씨가 아주 추울 때에는 3겹 이상의 옷을 겹쳐서 입고 (셔츠, 레깅스, 긴 내복 등), 긴 팔 셔츠와 스웨터, 긴 바지를 따뜻하게 입으십시오. 면 섬유는 습기(땀)을 흡수합니다. 면직 보다는 플리스, 아크릴, 양모 또는 아크릴과 면이 혼방된 의복을 입으십시오. 두 겹의 양말을 신으십시오 - 가능하면 양모 또는 모 혼방.

매일의 일상 생활에서 의복을 잘 준비하여 갖추어 입는 일은 지극히 중요합니다. 마땅한 겨울 의복을 찾기가 어렵다면, 학교나 정착도우미(SWIS)에게 문의하십시오. 여러분에게 필요한 정보를 안내해 줄 것입니다.