



겨울생활 가이드

2023년 12월 작성
2024년 11월 일부 갱신
2025년 10월 일부 갱신



목 차



홋카이도의 겨울에 대하여

1



폭풍설(눈보라)의 대비

2



집에서 안전하게 겨울 나기

5



제설 (눈쓸기) 에 대하여

8



눈길에서 걷는 법에 대하여

10



눈길 운전에 대하여

12



겨울 스포츠를 안전하게

17



참고자료

19



홋카이도의 겨울에 대하여



홋카이도는, 연평균 기온5~10℃、연평균 강수량600~1,600MM으로, 혼슈 이남 지역에 비해 춥고 비가 적습니다. 특히 겨울이 되면, 가장 추운 달은 일간 평균기온이 영상인 곳이 없고, 1월 부터 2월에 걸쳐 오호츠크해가 유빙으로 덮이는 등, 「적설한랭지」, 즉 눈이 많이 내리고 추운 지역입니다.

출처 : 홋카이도 「홋카이도 데이터북 2025」

겨울의 기간

홋카이도의 겨울은 12월부터 2월까지이지만, 늦가을과 초봄에도 기온이 영하가 되거나, 눈이 내리는 경우가 있습니다.



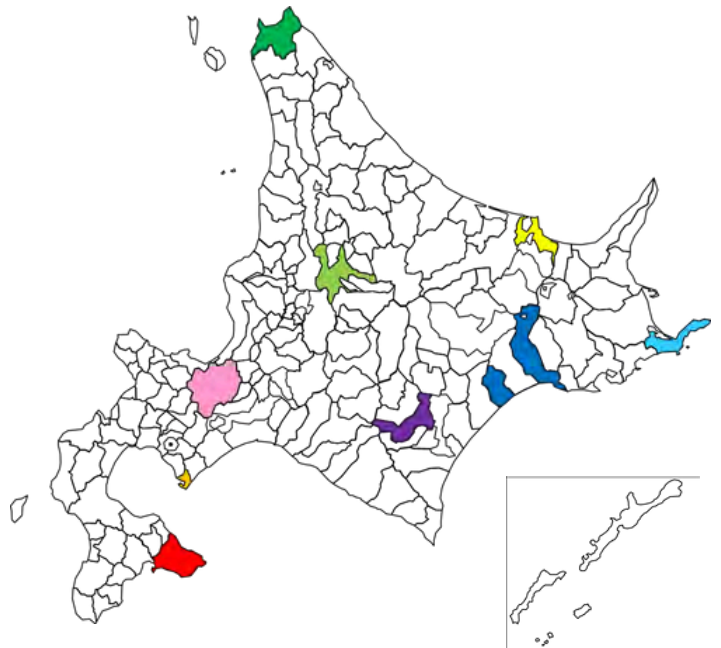
※출처 일본 기상청

기온 · 강설량

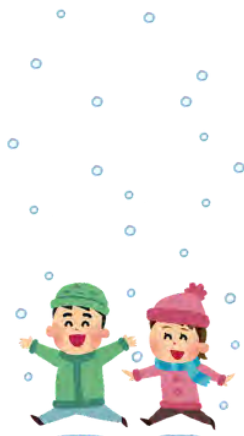
사는 지역에 따라 기온과 강설량에 차이가 있지만, 주요 도시의 데이터를 참고할 수 있습니다.

주요 도시	12월	1월	2월
삿포로	-4.2℃ 0.1℃	-6.8℃ -2.7℃	-7.1℃ -2.5℃
아바시리	-5.9℃ 0.7℃	-9.4℃ -2.4℃	-10.1℃ -2.5℃
아사히카와	-7.9℃ -0.8℃	-12.3℃ -3.5℃	-12.7℃ -2.1℃
네무로	-3.6℃ 2.1℃	-6.9℃ -1.1℃	-7.6℃ -1.6℃
쿠시로	-7.1℃ 2.5℃	-10.4℃ -0.6℃	-9.9℃ -0.4℃
오비히로	-8.9℃ 1.1℃	-13.7℃ -1.9℃	-12.6℃ -0.6℃
삿포로	-4.1℃ 2.1℃	-7.0℃ -0.6℃	-6.6℃ 0.1℃
무로란	-1.8℃ 2.9℃	-4.2℃ 0.3℃	-4.1℃ 0.5℃
하코다테	-3.5℃ 3.3℃	-6.2℃ 0.7℃	-5.9℃ 1.5℃

파란색 : 월평균 최저기온 빨간색 : 월평균 최고기온



주요 도시	강설량 연평균
삿포로	129 cm
아바시리	90 cm
아사히카와	125 cm
네무로	43 cm
쿠시로	32 cm
오비히로	52 cm
삿포로	137 cm
무로란	49 cm
하코다테	91 cm

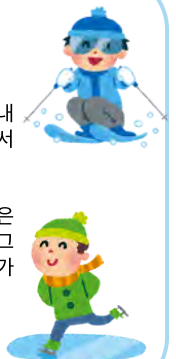


알고 계셨나요 ?

동해에 가까운 홋카이도의 서쪽 지역은 흐린 날이나 눈이 내리는 날이 많고, 강설량이 많아 눈이 많이 내립니다. 그래서 서쪽 지역에서는 학교에서 스키를 배우는 경우가 많습니다.

한편, 태평양에 가까운 홋카이도의 동쪽 지역은 대체로 맑은 날이 많고, 서쪽과 비교해 강설량이 적어 눈이 적게 내립니다. 그래서 동쪽 지역에서는 학교에서 스케이트를 배우는 경우가 많습니다.

같은 홋카이도라도, 기후에 차이가 있습니다!





폭풍설(눈보라)의 대비

폭풍설이란?



폭풍설로 인한 재해에 대해

【폭풍설이란】

폭풍설, 즉 눈보라는 눈을 동반한 강한 바람을 말합니다.

내리고 있는 눈 뿐만 아니라 쌓여 있는 눈도 바람에 쓸려 올라가기 때문에, 시야가 하얗게 되어 앞이 보이지 않게 됩니다.

또한, 바람에 의해 날려진 눈이 건물이나 자동차 등에 쌓여 고립이 발생하기도 합니다.

【폭풍설이 발생하기 쉬운 시기】

폭풍설은, 발달한 저기압이 통과할 때나 강한 겨울형 기압 배치시에 발생하는 경우가 많고, 이때, 일기도에서는 등압선의 간격이 좁아지게 됩니다.

또한, 저기압의 이동속도가 빠른 경우나 지형이 갑자기 열린 장소 등에서는 바람의 세기나 전황이 급격히 변화하는 것도 특징입니다.

바람은 강하지만 맑은 날에도, 순식간에 바람이 폭풍설로 바뀌는 경우도 있으므로, 날씨의 갑작스런 변화에 주의를 기울일 필요가 있습니다.



폭풍설에 의한 피해의 특징

【쌓인 눈으로 인한 고립】



- 차의 운전이 매우 위험해지며, 눈이 20cm 정도만 쌓여도 출발조차 하지 못하게 되는 경우가 있습니다.
- 주택에서는, FF식난방기 등의 급배기구가 막히게 되면, 일산화탄소 중독이 발생할 위험이 있습니다. 또한, 현관이 눈으로 막혀 열리지 않게 되는 경우도 있습니다.

【폭풍과 시야불량으로 인한 보행시의 어려움】



- 강한 바람으로 인해 똑바로 걷는 것이 어려워집니다. 또한, 많은 눈으로 인해 수 미터 앞도 보이지 않게 되어, 방향 감각을 잃고 자신의 위치조차 알 수 없게 되기도 합니다.
- 더욱이, 자동차 운전자 역시 시야 불량으로 인해 보행자가 보이지 않게 되기 때문에, 사고가 발생할 위험성 역시 높아지게 됩니다.

【폭풍으로 인한 비산물】



- 강한 바람으로 인해 간판이나 지붕 등이 날아드는 경우가 있습니다.

【정전】



- 전선착설이나 강풍, 비산물등에 의해 전선이 끊어지거나 손상되면, 정전이 발생하여, 전등이나 난방기구를 사용할 수 없게 되는 경우가 있습니다.
- 날씨가 풀리기 전까지 복구작업을 진행하지 못해, 정전이 장기화 되는 경우도 있습니다.



폭풍설(눈보라)의 대비

홋카이도의 폭풍설 재해

홋카이도의 폭풍설 재해 (사례)

홋카이도에서는 폭풍설 재해로 인한 피해가 지속적으로 발생하고 있습니다. 밑의 내용은 홋카이도에서 발생한 폭풍설 재해의 일부 예시입니다.

2001년2월1일~3일 엔베쓰초・데시오초 등

차량 약 110대 고립 200명 이상이 대피

2008년2월23일~24일 치토세시・나가누마초

차량 약 300대 고립 부상자 5명

2011년1월5일~6일 에리모초

차량 43대 고립 100명 이상이 대피

2012년11월26일~27일 무로란・노보리베츠 등

송전탑의 붕괴 등으로 약 5만 5천가구가 정전

2012년2월15일~16일 왓카나이・호로노베 등

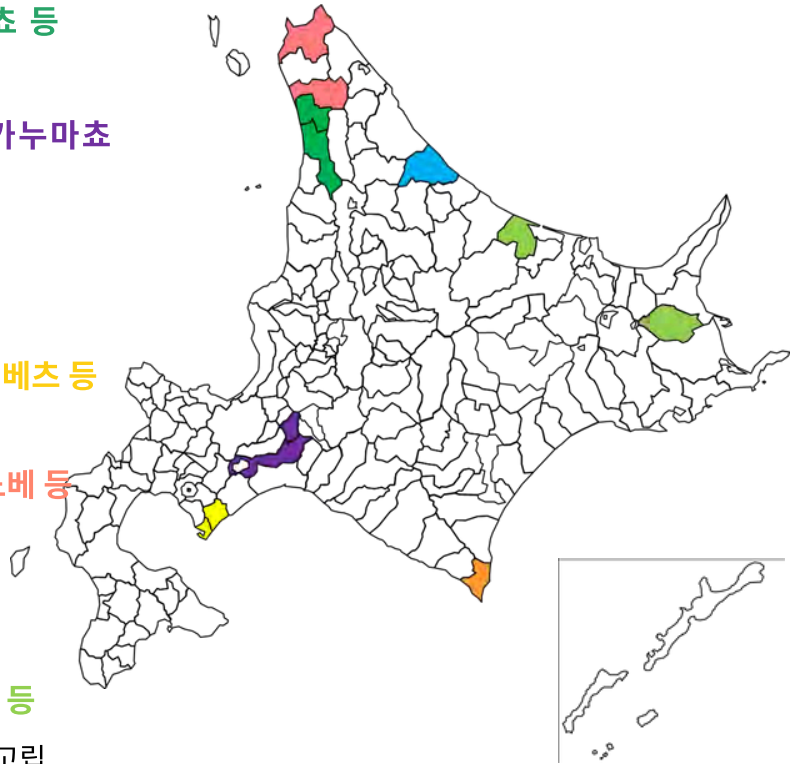
차량 약 150대 고립

2012년2월21일 오무초

12중 추돌사고 등 부상자 3명

2013년3월2일~3일 나카시베츠・유베츠 등

아바시리・네무로 지방에서 500대 이상의 차량이 고립 사망자 9명



출처 : 홋카이도 홈페이지 「되어있나요? 폭풍설의 대비」

북해도의 폭풍설 재해 (영상)

폭풍설 재해를 더욱 잘 이해하기 위해, 과거에 발생한 재해의 실제 상황을 영상으로 확인하실 수 있습니다. 또한, 사고가 발생한 순간의 영상도 있으니, 영상을 보실 분께서는 각자의 판단에 따라 확인해 주시기 바랍니다.

【차량 이동불능】



www2.nhk.or.jp/archives/movies/?id=D0026010408_00000

NHK아카이브즈 에 보존되어있는 2013년3월2일~3일의 폭풍설 재해 (나카시베츠・유베츠초) 에 대한 뉴스 영상 입니다.

【다중추돌사고】



www.youtube.com/watch?v=nAkY20EQ1OM

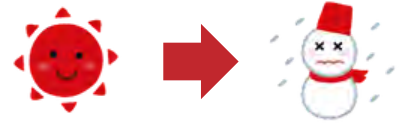
홋카이도 경찰이 작성한 「눈보라 등 시야 불량 시의 교통사고 실황」 교통 안전 교육 영상 입니다. 2008년2월23일 ~ 24일의 폭풍설 재해 (치토세시・나가누마초) 영상이 포함되어 있습니다.



폭풍설의 대비

준비가 되어 있나요?

폭풍설에 의한 피해를 입지 않기 위해



- 폭풍설에 의한 피해는, 맑은 날씨에서 악천후로 날씨가 급변할 때 특히 많이 발생하고 있습니다.
- TV나 라디오 등을 통해 악천후가 예상된다는 것을 알게 되었을 때는, 날씨가 맑더라도 방심하지 말고 최신 기상정보나 도로정보 등을 사전에 확인하여 주십시오.
- 폭풍설이 예상될 때에는 무리한 외출은 삼가주십시오.

일본 기상청 (JMA)

www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html



홋카이도
재해 방지 포털

www.bousai-hokkaido.jp/



Safety tips
(APP)

www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html



이럴 때는 주의합니다!

기상청에서 「수년만의 매서운 폭풍설」 「외출은 삼가 주십시오」 등의 키워드가 포함된 정보가 발표되면, 엄중히 경계하여야 합니다!

평상시의 폭풍설 대비

【집안에서 안전하게 생활하기 위해서는...】

- 기상 정보에 주의를 기울이고, 폭풍설이 예상되는 때에는 외출을 삼가주십시오.
- FF식 난방기 등을 사용하고 있는 경우에는, 배기구 부근이 눈으로 막히지 않도록 주의해 주십시오.
- 정전이나 장시간 외출이 불가능한 때에 대비해, 다음의 물건들을 준비해 주십시오.



손전등



휴대용 라디오



방한구



휴대용난로
등유



비상식량 · 식수

【어쩔 수 없이 운전하여 외출하게 되는 경우...】

- 날씨가 갑작스럽게 변하는 등의 이유로 차가 움직이지 못하게 되는 경우를 상정하여, 본 가이드의 13페이지에 기재 되어 있는 「겨울 운전을 하기 전에 준비 해 두어야 할 물건들」 을 구비하여 두십시오. 또한 차에 연료가 충분히 남아있는지 확인하여 주십시오.
- 운전중에 눈바람으로 인해 시야가 좋지 않아졌을 경우, 근처의 휴게소나 편의점 등에서 날씨가 풀릴 때 까지 대기하여 주십시오.
- 차가 움직이지 않게 되었을 때의 행동요령이나 주의점 등에 대해서는 본 가이드의 16페이지를 확인하여 주십시오.

출처 : 홋카이도 홈페이지 「되어있나요? 폭풍설의 대비」



집에서 안전하게 겨울나기

스토브의 안전한 사용법

스토브는 홋카이도에서 생활하는 데 반드시 필요한 물건이지만, 잘못 사용하게 될 경우 사고로 이어지는 경우가 있습니다. 겨울을 안전하고 따뜻하게 보내기 위한 6가지 포인트를 소개합니다.

1 스토브를 키기 전에 우선 점검을 !

반년정도 사용하지 않은 스토브가 있습니까? 상태가 좋지 않은 석유 스토브를 사용하게 될 경우, 예기치 못한 사고나 화재로 이어질 수 있습니다. 스토브를 사용하기 전에 우선 청소를 하고, 철저히 점검하여 주십시오.



2 등유 등의 급유방법을 확인 !

스토브에 따라 급유방법이 다르므로, 급유하기 전에 반드시 매뉴얼 (취급설명서) 을 확인하여 주십시오. 또한, 눈보라가 불때 연료가 떨어지는 일이 없도록, 연료가 충분히 남아있는지 항상 확인하고 주의하여 주십시오.



3 타기 쉬운 물건을 가까이 두지 말것 !

커튼이나 이불 등이 스토브의 근처에 있으면, 화재의 원인이 될 수 있으므로 주의 하여 주십시오. 또한, 건조되어 가벼워진 세탁물 등이 석유 스토브 위로 떨어져, 화재가 발생하는 경우도 있으니, 스토브의 주위나 스토브 위에는 세탁물을 걸어두지 마십시오.



4 정기적으로 환기를 !

석유기기가 정상적으로 연소 작용을 할 수 있도록, 연소에 사용되는 공기(산소) 를 공급하기 위해 환기를 하는 것이 필요합니다. 환기가 불충분한 경우, 일산화탄소 (CO) 중독이 발생할 위험이 있습니다. 자주 창문등을 열어 환기하여 주십시오.



5 배기통의 위를 확인 !

집주변에 눈이 쌓이면, 급배기통 (가스의 연소에 필요한 공기를 공급하고, 배기가스를 집 밖으로 배출하는 설비)가 막히게 될 가능성이 있습니다. 정기적으로 급배기통을 확인하고, 눈으로 막히게 된 경우 반드시 눈을 치워주십시오.



6 외출시 · 자기전에 스토브는 OFF !

예기치 못한 사고로 이어질 위험성이 있으므로, 스토브의 상태를 확인 할 수 없는 때에는 스토브를 꺼 주십시오. 또한, 전기스토브의 경우, 곧 다음에 콘센트를 뽑아두는 편 이 더욱 안전합니다.



이 페이지는 일본 가스 석유기기 공업회사 (JGKA) 의 정보를 바탕으로 작성되었습니다. JGKA의 홈페이지에서 가스기기 · 석유기기의 올바른 안전한 사용법을 확인하실 수 있습니다.

https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html (일본어)





집에서 안전하게 겨울 나기

집에서 따뜻하게 지내기 위한 요령

스토브 이외에도, 집을 따뜻하게 하는 방법은 많습니다. 이 페이지에서는 누구나 할 수 있는 간단한 단열 방법, 요령을 소개합니다.

창문의 단열

겨울에는 창문 등을 통해 실내의 열이 밖으로 빠져나가 버립니다. 약간의 노력으로 창문의 단열성능을 향상시킬 수 있습니다!

【두꺼운 커튼, 이중 커튼으로 바꾸기】

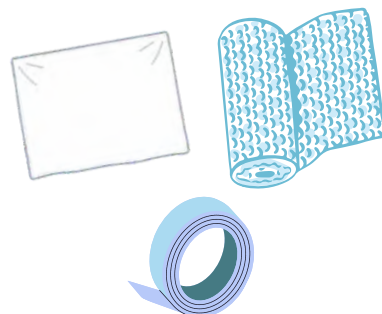
창문으로 열이 밖으로 빠져나가는 것을 막을 수 있습니다. 또한, 햇빛이 드는 시간대에는 커튼을 열어서 태양열로 실내를 따뜻하게 하고, 해가 지기 시작하면 일찍 커튼을 닫아 실내를 보온하는 방법도 있습니다.

【단열시트 등을 붙이기】

기포가 들어간 완충제나 단열시트 등을 창문에 붙이면 단열 효과를 얻을 수 있습니다.

【틈새를 막기】

창문이나 문틈을 통해 찬바람이 실내로 들어올 수 있습니다. 틈새테이프 등으로 외부의 차가운 공기의 침입을 방지할 수 있습니다.



바닥의 단열

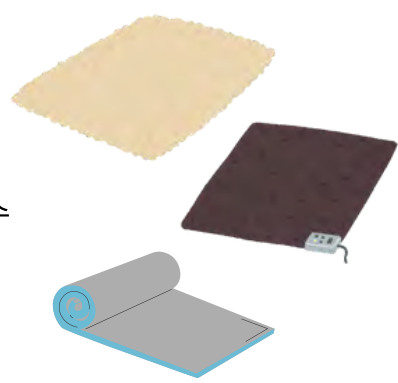
바닥재에 따라서는 바닥이 차가워질 수 있습니다.

【카펫 깔기】

바닥에 카펫을 까는 것만으로 빠져나가는 열을 보온하고 방을 따뜻하게 할 수 있습니다. 전기 카펫을 이용하는 사람도 있습니다.

【단열 매트와 조합】

카펫 밑에 단열 매트를 깔면 더욱 따뜻합니다.



따뜻한 복장

실내에서 옷을 입는것으로 체감온도를 높일 수 있습니다.

- 가디건을 입으면 +2.2℃
- 양말을 신으면 +0.6℃
- 무릎담요를 덮으면 +2.5℃

또한, 목, 손목, 발목 등 두꺼운 혈관이 있는 부분을 따뜻하게 하면 혈액 순환에 도움이 되어 온 몸이 따뜻해 집니다.



참고자료: 홋카이도 「겨울철을 지내며 등유등을 절약하는 삶의 노력」
삿포로시 「지금바로 할수있는 겨울철 절전법」



미즈누키(물빼기)에 대해

미즈누키 (물빼기) 란 ?

홋카이도의 겨울 추위는 매우 혹독하여, 외부 온도가 영하 4℃ 이하가 되면 수도관이 동결 되어 버릴 수 있습니다 수도관이 동결되면 물이 나오지 않게 될 뿐만 아니라 수리 비용이 들게 되는 경우도 있습니다.

동결을 방지하기 위해서는 미즈누키가 효과적입니다. 미즈누키란 수도관 속의 물을 빼주는 작업을 말합니다.

이런 때는 특히 주의가 필요합니다

- 외부 온도가 영하 4℃ 이하일 때
- 취침시나 여행 등으로 집을 비울 때 등 장시간 수도를 사용하지 않을 때
- 한겨울 날씨 (하루 종일 외부 온도가 영하인 날씨) 가 계속될 때



미즈누키 (물빼기) 방법

살고있는 집의 타입에 따라 물빼기 방법이 다릅니다. 삿포로시 수도국이 작성한 물빼기의 구조와 순서의 해설 영상을 참고하여 주십시오.

【단독주택 편】



<https://youtu.be/fUOge-uCU8>

【아파트 편】



<https://youtu.be/nm2hPzUllY>

【맨션 편】



<https://youtu.be/YtySrSuuxsY>



이 해설영상은 어디까지나 예시이며, 모든 주택의 물빼기에 적용되는 것은 아닙니다. 아파트나 맨션 등 임대주택에 살고 있는 경우, 집주인이나 관리인에게 자세한 물빼기 방법에 대해 물어보고 확인합니다.

수도관이 동결되어 버린 경우

가벼운 동결 수리: 수도관이나 수도꼭지에 수건을 두르고 위에서 부터 따뜻한 물을 천천히 부어 주십시오.

※열탕 (뜨거운 물)을 붓지 마십시오. 또한 얼음을 녹이기 위해 수도관이나 수도꼭지 등에 직접 온수를 붓거나 불을 사용할 경우 파열이나 화재의 위험이 있습니다.



혼자서 수리할 수 없는 경우 : 가까운 지정 급수장치 공사 사업자에게 상담하여 주십시오. 지정 급수장치 공사 사업자를 모르는 경우 살고계신 곳의 관공서에서 확인하실 수 있습니다.

※동결 수리 등의 비용은 스스로 부담하게 됩니다. 또한, 수리에 걸린 시간이나 사용된 재료 등에 따라 비용은 달라집니다.



제설 (눈쓸기) 에 대하여①

제설 도구에 대하여

눈의 질이나 양에 맞추어, 편하게 작업할 수 있는 제설도구를 고르면, 효과적으로 작업할 수 있습니다. 제설 도구는 매우 많습지만, 여기서 일부 예시를 소개합니다.

제설도구의 예 :

【스노우 덤프】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

많은 양의 눈을 옮기기 위해 사용하는 도구입니다. 들어올릴 필요가 없기 때문에 허리에 부담을 조금 줄일 수 있습니다.

【삽】



www.youtube.com/watch?v=dlamlqJhGvE

운반하기 쉽게 하기 위해 단단해진 눈을 부수거나 나눌 때 사용하는 도구입니다.

【넉가래】



www.youtube.com/watch?v=6_2dnukfuCO

내린지 얼마 안된 가볍고 부드러운 눈을 밀거나 퍼내기 위한 도구입니다. 무리해서 많은 양의 눈을 옮기려고 하면 부상의 위험이 있습니다.

【곡괭이】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

봄이 되면 한번 녹은 눈이 다시 얼어붙어 단단해질 수 있습니다. 그럴 때 얼음을 깨기 위해 사용하는 도구입니다.



윈터라이프 추진 협의회가 운영하고있는 제설에 관한 홈페이지에서는, 제설도구 사용법과 안전하게 제설을 하는 방법 등을 소개하고 있습니다. 확인하여 주시기 바랍니다.

(일본어)

<http://yukikaki.jp/index.html>



제설시에 지켜야 할 규칙

제설시의 규칙을 소개합니다.

1. 도로에 눈을 버리지 말아주십시오. 도로교통법으로 금지되어 있습니다!
2. 하천이나 하수도 등에 눈을 버리지 말아주십시오. 물이 넘치거나 수해로 이어질 수 있습니다.
3. 맨션이나 아파트 등에 살고 있는 경우, 현관 앞 등의 공용 공간의 제설은 당번제로 이루어집니다. 살고 계신 곳의 제설 관련 규칙을 확인하여 주십시오.



참고자료 : 윈터 라이프 추진 협의회 「제설정보사이트」
삿포로시 「삿포로의 겨울의 료, 매너」
삿포로시 「하천 주변에서 사시는 분들께」



제설 (눈쓸기) 에 대하여②

제설중 사고에 주의 !

홋카이도 내에서는 매년, 눈이 쌓이는 시기가 되면 지붕 등에서 떨어지는 얼음에 의한 사고나 지붕의 눈을 치우는 작업 중의 추락사고, 제설중 제설기 오작동으로 인한 사고 등으로 인해 부상자나 사망자가 발생하고 있습니다. 제설 중 사고를 방지하기 위해 평소에 긴장을 놓지 않는 것이 중요합니다.

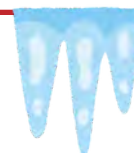
【생명을 지키는 제설중의 주의사항】

<지붕위의 눈을 치울 때>

- ① 지붕위의 눈을 치울때는, **혼자가 아닌 여러명**이서 합을 맞추어가며!
- ② 만일 떨어졌을 때의 충격을 줄이기 위해, **건물 주변의 눈은 남겨두고 작업을!**
- ③ **맑은 날 일 수록 조심!** 눈이 쉽게 녹기 때문에 쏠린 눈에 떠밀려 추락할 수 있습니다!
- ④ 잊지말고 사다리를 고정! 신발과 사다리의 미끄러짐에 주의하고, **오르내릴때는 조심해서!**
- ⑤ 지붕 위의 눈을 치울때는, 귀찮더라도 생명줄과 헬멧 착용을!
- ⑥ 낮은 지붕에서도 **방심은 금물!**

<제설시>

- ⑦ 작업개시 직후와 **지쳐있을 때에는 더욱 조심!**
- ⑧ 제설기의 막힌 눈을 치울 때는 엔진을 끄고 나서!
- ⑨ 제설기, 생명줄 등의 **용구는 세심한 손질과 점검을!**
- ⑩ 만약의 상황에 대비해 **휴대전화는 손이 닿는 곳에!**



【그 외의 주의사항】

- ✓ **지붕의 눈에 주의!** 지붕 밑을 지날 때에는 눈과 고드름에 주의합니다.
- ✓ **주변에 주의!** 눈을 쓸어내릴때에는 주변에 사람이 없는가 확인합니다.
- ✓ **복장에 주의!** 제설기에 딸려 들어가지 않게 복장에 주의합니다.
- ✓ **건강에 주의!** 무리하게 작업하지 말고, 제설후 땀을 흘렀다면 옷을 갈아입읍시다.
- ✓ **기상정보에 주의!** 폭풍설이나 대설 경보가 내려졌다면, 되도록 외출은 삼갑시다.

제설에 대해 모르는 것이 있을 때 ...



집 주변의 제설에 대해 모르는 것이 있을 때에는, 집주인이나 관리인, 반상회 등에 상담하여 주십시오.



도로의 제설 등에 대해서는, 살고 계신 시구청촌에 상담하여 주십시오.



제설 자원봉사활동을 실시하고 있는 시구청촌과 NPO단체가 있습니다. 제설활동을 돕고 싶으신 분, 혹은 제설에 도움이 필요하신 분들께서는 살고계신 지역에 봉사단체가 있는지 확인하여 주십시오.

참고자료 : 내각부 방재정보 페이지 「제설 작업중 자주 발생하는 사고와 그 대책관련 전단지」
홋카이도 「제설에 의한 피해 방지에 대하여」
홋카이도 경찰 「눈에 의한 사고에 주의」



눈길에서 걷는 법에 대하여



걸을 때 주의할 점

겨울길은 미끄러지기 쉽기 때문에, 조심해서 걷지 않으면 넘어져 다칠 위험이 있습니다. 걷기 시작할 때나 걷는 속도를 바꿀 때는, 특히 미끄러지기 쉬우므로 조심합니다.

1

보폭을 작게 하여 걷기 :

양 다리의 좌우의 폭을 적당히 두고, 작은 보폭으로 살살 걸읍니다.

2

신발 밑 전체가 바닥에 닿도록 걷기 :

중심을 앞쪽에 두고, 지면의 수직으로 발바닥 전체가 바닥에 닿도록 하여 걸읍니다.

3

길을 잘 보가며 걷기 :

얇게 얼음이 얼어있거나, 새로 내린 눈으로 인해 미끌미끌한 부분이 가려져 있는 경우가 있습니다.

4

여유를 가지고 걷기 :

급하게 서둘러 걷지 말고, 여름보다 이동에 많은 시간이 걸린다는 것을 감안하여 움직입니다.

5

양 손은 자유롭게 하여 걷기 :

양 손에 짐을 들거나, 손을 주머니에 넣은 채로 걷게 되면, 넘어질 때 반사적으로 몸을 지킬 수 없게 되어, 큰 부상으로 이어지게 됩니다.

6

발밑에 주의하여 걷기 :

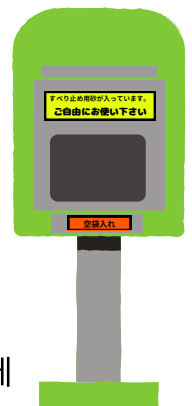
휴대전화를 보거나 술에 취한 경우에는 발 밑에 주의하지 않게 되어, 넘어질 가능성이 높아 집니다.

미끄러지기 쉬운 곳에 주의!

- 횡단보도
- 자동차가 다니는 (경사진) 보도
- 버스, 택시 승강장
- 로드히팅이 끝나는 곳
- 지하철 역이나 지하상가의 출입구 부근
- 타일을 붙인 건물의 출입구 부근

모래상자의 이용

큰 교차로에 설치되어있는 모래상자를 이용하여, 미끌미끌한 노면을 덜 미끄럽게 할 수 있습니다. **누구라도 자유롭게 이용할 수 있으므로**, 미끄러지기 쉬울 때나 위험하다 생각될 때에는 이용하도록 합니다.



【이용방법】

① 모래상자에서 모래주머니를 꺼낸다 ② 모래를 흩뿌린다. ③ 빈 주머니는 모래상자에 넣는다.



윈터 라이프 추진 협회의 「삿포로발! 겨울길을 안전・쾌적하게 걷기 위한 종합 사이트」모래상자를 이용합니다.”에 모래상자의 종류, 자세한 이용방법 등이 소개되어있습니다. 확인하여 주시기 바랍니다. (일본어)



<https://tsurutsuru.jp/information1.html>



겨울에 적합한 복장에 대하여

겨울옷과 휴대품을 고르는 법

겨울길을 안전·쾌적하게 걷기 위해서는 적절한 복장과 휴대품을 고르는 것이 중요합니다. 방한 대책이 되어있고, 방수성이 있고, 넘어졌을 때 충격을 흡수할 수 있는 옷을 입어 주십시오.

【 모 자 】



두꺼운 털모자는 넘어질 경우에 머리를 보호할 수 있습니다. 귀까지 덮을 수 있는 경우 추위도 막아줄 수 있습니다.

【 장 갑 】



가죽제나 방수가 되는 폴리에스테르제 등의 장갑을 고릅니다. 손목까지 오는 장갑이라면 더욱 따뜻합니다.

【머플러】



두껍고, 길고, 폭이 넓은 머플러를 고르는 편이, 목주위나 어깨, 머리 등을 두를 수 있어 온도 조절에 편리합니다.

【 배 낭 】



배낭을 멜 경우 손이 자유로워지므로 더욱 안전합니다.

【 코 트 】



방수성 소재의 솜이나 다운 코트는 훌륭한 방한구입니다. 후드가 달려있고 엉덩이를 덮을 수 있는 길이라면 더욱 따뜻합니다.

【 스 웨 터 】



스웨터는 두꺼운 것을 한 벌 입는 것 보다 얇은 것을 여러장 입는 것이 더 따뜻하며, 더워졌을 때도 한장씩 벗는 것으로 온도를 조절할 수 있어 편리합니다.

【 두 께 운 타 이 츠 】



스커트나 바지 안에 두꺼운 타이즈를 입는 것으로 추위를 막을 수 있고, 넘어졌을 때에도 충격으로부터 몸을 보호할 수 있습니다.

【 겨 울 신 발 】



겨울신발은, 따뜻하고, 젖지않고 밑창이 미끄러지지 않는 신발이 좋습니다. 밑창 또는 밑창용 부착물에는 여러 종류가 있으므로 구매할 때 점원과 상담합니다.



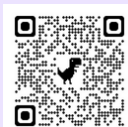
겨울을 쾌적하게 나기 위한 복장 등에 관한 더욱 자세한 내용은, 윈터라이프 추진 협회의 「샷포로발! 겨울길을 안전·쾌적하게 걷기 위한 종합 사이트」를 확인하여 주십시오.
(일본어)

① 복장



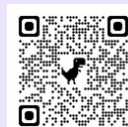
<https://tsurutsuru.jp/kotsu7.html>

② 겨울신발



<https://tsurutsuru.jp/kotsu5.html>

③ 신발용 부착품



<https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html>



눈길 운전에 대하여

눈길에서 운전할 때 준비해야 할 것



겨울길을 운전할 때는 타이어를 미리미리 겨울용 타이어로 교체하는 것이 중요합니다. 또한, 운전하기 전에 차와 차주변의 눈을 치우는 등의 준비도 필요합니다.

타이어에 대해

눈이 쌓이거나 얼어붙은 도로에서 미끄럼 방지 조치를 취하지 않은 채 운전하는 것은 교통법령 위반이 됩니다. 미리미리 겨울용 타이어로 교체하여 주십시오. 타이어는 가게에서 교체하는 것도, 스스로 교체하는 것도 가능합니다. 또한, 타이어 체인을 장착할 필요가 있는 경우도 있으므로 장착하는 법을 기억하여 둡시다.

【타이어 교체방법】



<https://www.youtube.com/watch?v=9oCxxzybDoA>

일본 자동차 연맹(JAF)에서 제작한 타이어 교환방법 해설 영상입니다.

【타이어 체인 장착법】



<https://www.youtube.com/watch?v=1HJFe9JkAf0>

일본 자동차 연맹(JAF)에서 제작한 타이어 체인 장착법 해설영상 입니다.

【겨울용 타이어 장착시와 운전시 주의점】

- ✓ 겨울용 타이어를 장착할 때는 모든 타이어를 교체하여 주십시오.
- ✓ 여름용과 겨울용 타이어의 운전특성은 서로 다릅니다. 그러므로 타이어를 교체하였을 경우 그러한 운전특성의 차이에 익숙해 질 때 까지 운전에 주의를 기울여 주십시오.
- ✓ 새 겨울용 타이어를 장착하였을 경우 반드시 「길들이기」를 해 주십시오.
※ 「길들이기」의 자세한 설명은 일본 자동차 타이어 협회의 홈페이지를 확인하실 수 있습니다.
- ✓ 겨울용 타이어의 눈이 쌓이거나 얼어붙은 도로 주행시의 홈 깊이의 사용 한도는 신제품일 경우 50% (타이어 플랫폼 노출) 까지 입니다.
- ✓ 겨울이 지나고 나면, 노면 상황에 맞게 겨울용 타이어는 여름용으로 교체하여 주십시오.



운전하기 전에는 차의 눈을 치웁시다!

- 1 운전석측의 문과 지붕의 눈을 치운 뒤 문을 열고, 시동을 걸고, 디프라이어와 리어 열선을 켜다.
- 2 주행중에, 앞유리에 눈이 떨어져 시야가 차단되는 일이 없도록 지붕 전방의 눈을 치운다.
- 3 앞좌석 좌우 창문의 눈과 서리를 치운다.
- 4 앞유리의 눈과 서리를 치운 뒤 와이퍼를 원위치로 돌린다.
- 5 뒷유리의 눈과 서리를 치운다.
- 6 방향을 틀 때 타이어에 간섭이 없도록, 앞바퀴의 휠 하우스의 눈을 치운다.
- 7 차량 전방 도로의 눈을 치운다.
- 8 운전석에 탑승하여 시야가 확보된 것을 확인한 뒤 발차한다.



출전 : 일반 사단법인 일본 자동차 타이어 협회 「겨울용 타이어 장착시와 운전시 주의점」
일본 자동차 연맹 (JAF) 「자동차 무엇이든 물어보세요」
홋카이도 경찰 「이런 곳은 미끄러짐 주의」



눈길 운전에 대하여

겨울길을 운전하기 전에 준비할 것



겨울길을 달리기 전에 준비할 물건

익숙하지 않은 겨울길에서는 어떤 문제가 발생할 지 알 수 없습니다.
만약의 경우에 도움이 되는 물품들을 준비해 두도록 합니다.



【타이어 체인】

스노 타이어의 경우는 체인을 이용하는 경우가 별로 없지만, 눈이 깊은 경우 장착할 필요가 있는 경우가 있습니다.



【잭】

차에 잭이 탑재되어 있는지, 확인해 둡시다.
또한, 잭업은 안전하고 평탄한 곳에서 시행하여 주십시오.



【부스터 케이블】

배터리가 방전되었을 때 사용합니다.
부스터 케이블은 용도에 맞는 것을 골라 주십시오.



【손전등】

야간에 트러블이 발생했을 때나 체인 장착, 탈착시에 사용합니다.



【스크래퍼】

아침에 앞유리등에 서리가 서린 경우, 스크래퍼로 긁어내는 것이 편리합니다.



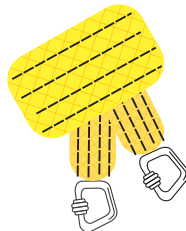
【해빙스프레이】

열쇠구멍이 얼어붙거나 앞유리에 서린 서리가 얼어붙었을 때 사용할 수 있습니다. 와이퍼가 얼어붙어서 움직이지 않게 되었을 때에도 유용합니다.



【눈삽】

주차장에 쌓인 눈을 치울 때나 차가 미끄러져 움직이지 않게 되었을 때의 제설작업에도 편리합니다.



【견인로프】

차가 움직이지 않을 때 도움이 됩니다. 로프 부분이 두껍고 결속이 튼튼한 것을 고릅니다.



【모래, 스노우헬퍼】

타이어가 눈에 파묻혀 공회전이 발생할 때, 모래를 뿌리거나 타이어 밑에 스노우 헬퍼를 놓아 빠져나올 수 있습니다.



【목장갑, 긴 부츠】

체인 장착, 탈착 작업이나 주차장의 제설작업시 등 자동차 밖에서 작업을 할 때 도움이 됩니다.



【담요, 방한복】

차가 움직이지 않게 되었을 때 등, 밖에서 긴 시간 대기하게 될 때를 대비하여 준비하여 둡시다.



【식수, 비상식량】

차가 움직이지 않게 되었을 때 등, 밖에서 긴 시간 대기하게 될 때를 대비하여 준비하여 둡시다.



눈길 운전에 대하여

겨울길의 안전운전



도로가 말라있는 여름철에 비해, 겨울철의 운전은 더욱 주의가 필요합니다. 교통사고가 발생하지 않도록, 다음의 주의사항을 확인하여 주십시오.

안전운전을 위한 4가지 포인트

1

속도는 여름철보다 10KM 이상 감속!



2

차간거리는 노면 건조시의 두배 이상 확보!



3

급 가속, 급 브레이크, 급 핸들 조작등 급격한 조작은 금물!



4

시야불량 시에는 서행하며 전방주시!



미끄러짐에 주의할 필요가 있는 곳

【교차로】



타이어의 마찰로 미끄러운 빙판길이 만들어져 위험할 수 있습니다. 또한 눈벽으로 인해 교차로 자체가 보이지 않을 수도 있으므로 주의합니다.

【언덕길】



내리막길은 멈추기 어려워지므로, 사전에 충분히 감속합니다. 오르막길에서는 발진시 신중하게 액셀을 밟도록 합니다.

【커브】



원심력으로 인해 차가 밖으로 밀려나기 쉽습니다. 마주 오는 차에도 주의합니다.

【교량 위】



아래위로 냉기가 통하는 교량 위의 노면은 얼어붙어있을 가능성이 높습니다. 교량 = 빙판길이라고 생각하고, 신중하게 건넌니다.

【터널 출입구】



눈의 명순응, 암순응 반응으로 인해 앞의 상황이 잘 보이지 않게 되므로, 노면 상황의 변화를 예측하여 운전할 필요가 있습니다.

【그늘길】



햇빛이 잘 드는 노면은 눈이 녹아 있더라도, 그늘진 곳은 얼음이 녹지 않은 경우가 있습니다. 세심하게 주의를 기울여 천천히 운전합니다.



눈길 운전에 대하여

겨울철 도로에 대하여



겨울철 홉카이도의 도로에서는 눈보라나 노면동결 등으로 인해 운전자에게 매우 가혹한 상황이 펼쳐지기도 합니다. 운전하기 전에, 어떠한 상황이 발생할 수 있는지 알아둡시다.

노면상태의 종류와 미끄러짐 정도



【압설】

타이어에 밟힌 눈이 굳어져 하얗게 된 노면상태를 압설이라고 합니다. 기온이나 교통량등의 영향으로 매우 미끄럽게 될 수 있으므로 주의가 필요합니다.

【덩어리눈】

눈에 수분기가 없고, 퍼석퍼석한 상태가 된 것을 덩어리눈 이라고 부릅니다.

【빙판길】

표면에 광택이 없고, 검게 얼어붙은 노면입니다. 두께가 있는 것을 빙판, 두께가 얇은 것을 빙막 이라고 합니다. 빙막은 일반적으로 습윤과 빙막의 혼합 상태인 경우가 많고, 빙막에서는 갑자기 미끄러질 수 있어 주의가 필요합니다.

【가루눈】

새로 내린 눈이나 바람에 날려온 쉽게 풀어지는 눈은 가루눈 이라고 부릅니다. 강풍이나 자동차의 주행으로 인한 눈의 날림으로 인한 시야방해에 주의가 필요합니다.

【샤베트】

따뜻한 날이나 초봄에 자주 보이는, 눈이 녹아 수분을 포함하게 되어 질척질척해진 상태를 샤베트 라고 부릅니다.

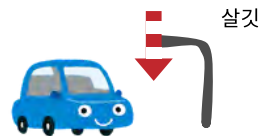


북해도네비「겨울운전 가이드」 사이트에서 노면상황을 사진으로 확인하실 수 있습니다.

https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/guide1_3.html#c



눈보라에 의한 시야의 정도



① 【양호 (1000m이상)】

도로의 상당히 먼 곳이나, 멀리 떨어진 산이나 언덕, 건물이 보이는 정도입니다. 다소 눈이 내리고 있더라도, 맑은 날과 비교해 큰 차이는 느껴지지 않는 정도의 시야 수준입니다.

③ 【불량 (200~500m)】

운전석에서 봤을 때 분명하게 시야가 좋지 않음을 느낄 수 있을 정도입니다. 도로상에 진행방향을 표시하는 화살표 마크가 3개 이상 보이는 정도의 시야 수준입니다. 시야는 좋지 않지만, 도로의 선형이나 앞차가 보이지 않게 되는 것은 아니기 때문에, 교통의 흐름은 크게 변하지 않는 경우가 많습니다.

⑤ 【심각한 시야 불량 (100m未滿)】

화살표 마크가 겨우 한개 보이는 수준의 시야로, 앞차의 후미등이 보였다가 안보였다가 하는 경우도 있습니다. 심각한 수준의 시야불량 상황에서는, 앞이 온통 새하얗게 되어 전혀 앞이 보이지 않는다고 느끼는 경우도 있습니다. 시야의 불량으로 인해 매우 느릿느릿하게 운전하게 됩니다. 또한, 차량에 따른 속도차도 커지기 때문에, 앞차를 줄줄이 따라가거나 무리지어 주행하게 되는경우가 많습니다.

② 【약간 불량 (500~1000m)】

눈이 내리고 있거나 바람에 눈이 날리고 있는 것이 눈으로 확인 가능하지만, 도로의 선형이나 주위의 가로수 등은 비교적 선명히 보이는 정도의 시야수준입니다. 운전에 영향을 줄 정도의 시야장애는 아니지만, 날씨가 급히 변하는것에 대비해 둘 필요가 있습니다.

④ 【매우 불량 (100~200m)】

화살표 마크가 간신히 두개 보이는 수준의 시야입니다. 강설이나 눈보라에 의해 현저히 시야가 불량해지기 때문에 시야가 양호할 때에 비해 속도를 줄이고 주행하게 됩니다. 앞차나 전방의 도로의 선형은 조금은 보이기 때문에, 비교적으로 안정적인 주행은 가능합니다만, 국지적, 일시적인 시야가 100M 미만이 되는 경우도 있어서 주의가 필요합니다.



북해도 네비「겨울운전 가이드」에서 각 시야상황을 비디오와 사진으로 확인하실 수 있습니다.

https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/guide1_2.html#b





눈길 운전에 대하여

겨울길의 대비 · 만약의 상황에는!



도로 상황을 확인합니다

출발하기 전에 목적지까지의 날씨, 도로상황, 통행규제정보, 시야정보 등을 확인합니다. 폭설 등으로 운전이 곤란하다고 생각될 때에는, 출발시간을 변경하거나 공공교통기관의 이용을 검토합니다.

【눈보라 시야불량MAP】



www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g700000000qlh.html

북해도 개발국에서는, 겨울길을 운전할 때 눈보라에 의한 시야불량이 발생하기 쉬운 지역, 체인 장착, 탈착장, 겨울길 운전의 주의점 등의 정보가 담겨있는 지도를 제작하고 있습니다. (일본어 · 영어)

【눈보라 시야정보 포털 사이트】



www.northern-road.ceri.go.jp/navi/touge/fubuki.htm

한지도목연구소에서는, 눈보라시 운전자의 행동과 판단을 지원하기 위해 북해도 내의 시야의 현황 및 예측정보를 제공하고 있습니다 (일본어)

【도로정보 제공 시스템】



www.road-info-prvs.mlit.go.jp/roadinfo/

국토교통성이 관리하는 고속도로, 국도, 그리고 일부 자치체가 관리하는 국도, 도도부현도에서 실시하는 통행규제 (이상기후, 재해, 공사 등에 의한 통행금지 등)에 관한 정보를 제공하고 있습니다. 도로의 라이브 카메라로 실제 도로의 상황을 확인할 수 있습니다. (일본어, 영어)

【드라이브 트래픽 「도라토라」】



www.drivetrffic.jp/

교통정보를 실시간으로 확인할 수 있습니다. 신경쓰이는 통행금지 정보 등의 공지 메일을 받는 것이 가능하고, 교통체증 예측, 공사규제 정보나 노면 정보 등에 대해서도 확인할 수 있는, 전국 고속도로의 교통정보를 전달하는 웹 서비스입니다. (일본어, 영어, 중국어 (간체자/번체자), 한국어, 태국어)

만약 움직이지 못하게 되었다면...

눈쌓임이나 배터리 방전 등으로 인해 차가 움직이지 않게 되었을 경우, 목숨을 지키기 위해 다음의 내용을 기억해둡시다.



✅ 차에서 떨어지지 말기!

눈보라가 불 때, 차에서 떨어지게 되면 길을 잃고 조난당하게 될 위험이 있습니다. 피난장소나 구조자를 확실히 확인할 수 있을 때 외에는 차를 떠나서는 안됩니다.



✅ 구조요청을 할 때에는!

비상등을 켜고 정지합니다. 구조를 요청할 때에는, 자신의 위치를 정확히 전달해 주십시오. 국도에서는, 1KM마다 국도번호와 킬로포스트를 표시하고 있습니다.



✅ 구조를 기다리는 동안에는!

배기구가 눈으로 막히게 되면 차내의 배기구의 배기가스가 역류하여 일산화탄소 중독에 걸려 목숨이 위태로워질 위험이 있습니다. 정기적으로 머플러 부근을 제설하거나 창문을 조금 열어 환기를 하여 주십시오.



✅ 만약의 상황에는!

휴게소에는 24시간 이용 가능한 주차장, 화장실, 전화가 있고, 매점이나 음식점이 있는 휴게소도 있습니다. 폭설로 위험하다고 느껴지는 때에는 휴게소를 이용하여 주십시오.



겨울 스포츠를 안전하게!

홋카이도에서는, 스키, 스노우보드, 겨울 등산 등 겨울 스포츠가 활발하게 이루어지고 있습니다. 특히 백컨트리 지역을 이용하는 겨울 스포츠를 즐길 때에는 사전에 주의사항을 확인해 두는 것이 중요합니다.

스키를 즐길 때의 주의점

- ✓ 스키를 타기 전에는 준비운동과 장비상태 확인을 잊지않고 해 주십시오.
- ✓ 스키를 타고 내려오기 시작할 때나, 다른 코스에 합류할 때, 경사면을 가로지를 때는 주변을 확인하고 다른 사람들에게 방해가 되지 않도록 하여 주십시오. 또한 다른 사람을 추월할 때는 신중하게 하여 주십시오.
- ✓ 표지판이나 게시판, 주의사항을 잘 지키고, 안전요원의 지시에 따라 주십시오. 특히 출입 금지 구역에 무단으로 들어가는 행위는 엄금입니다.
- ✓ 자신의 기량이나, 경사, 설질, 날씨 등의 상황에 따라 신중히 코스를 고르고, 무리하지 않도록 하여 주십시오.
- ✓ 스키 슬로프 중간에 멈춰서거나 주저앉는 것은 삼가 주십시오. 멈춰설 때는 스키 슬로프의 끝에서 멈추어 주십시오.
- ✓ 눈과 바람등으로 인해 시야가 좋지 않을 때는 무리하지 말고 스키를 중지하여 주십시오.

출전 : 홋카이도 홈페이지 「사고없이 안전한 윈터스포츠를!!」

겨울 등산시의 주의점

- ✓ 자신의 체력, 기술에 맞는 산을 고른다.
- ✓ 등산계획은 여유있는 일정으로 세운다.
- ✓ 연락 · 통보를 위한 통신수단은 반드시 준비한다.
- ✓ 비상시를 상정하여 우의 · 방한복 등을 장비한다.
- ✓ 등산계획서는, 가족이나 직장 이외에 경찰서 등에도 제출한다.



출전 : 홋카이도 홈페이지 「등산 사고 방지에 대해」



등산 계획서에 대해

자신과 동료의 체력, 기술 수준에 따라 그에맞는 등산계획서를 작성하여, 가족이나 직장, 경찰서에 제출하여 주십시오. 계획서에는 등산자의 이름, 연령, 연락처, 예정 등산루트, 장비 등을 기입합니다.

등산계획서 양식 · 제출처

(일본어, 영어)



www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/006-climbing_plan/006-climbing_plan.html

홋카이도 경찰
온라인 등산 계획서 제출
(일본어)



https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/consult/ya-ma-mail/tozan_mail.html



겨울 스포츠를 안전하게

백컨트리 에리어에서의 주의점

1 날씨 · 눈사태 상황의 확인

- 바람이나 눈의 주의보, 경보가 내려져있지 않은가
- 산사태의 위험성이 높지는 않은가
- 최신 기상예보를 확인할 수단은 있는가



2 지형 · 루트의 확인

- 자신의 기술, 체력 수준에 적당한 루트인가
- 입산부터 하산까지의 행동을 이미지할 수 있는가



3 겨울산용 장비로 입산

- 겨울산 3신기 (비콘, 프로브, 삽) 을 가지고 있는가
- 악천후 조건 속에서도 견딜 수 있는 장비와 식량을 가지고 있는가
- 휴대 GPS나 휴대전화 등의 통신기기와 예비전지는 가지고 있는가



4 등산계획서 제출

- 단독행동은 하지 않는다, 동행자는 있는가
- 등산 계획에 무리는 없는가, 등산 계획서를 제출 하였는가



5 철수할 용기

- 악천후, 시야불량시에 철수할 각오는 되어있는가
- 만일 조난당했을 때, 생명을 지키기 위해 해야 할 행동을 알고있는가



! 길을 잃어버렸다면...

- 함부로 이동하지 말고 비바람을 피할 수 있는 곳에서 구조를 기다려 주십시오.
 - 높은 소리가 나는 물건 (호루라기 등) 이나 휴대전화로 자신의 위치를 수색대에 알려 주십시오.
- ※호루라기는 사용할 시 소리가 멀리까지 전달되고, 수색대에게 자신의 위치를 알릴 수 있으므로, 조기에 발견될 가능성이 높아져 자신의 생명을 지킬 수 있습니다.



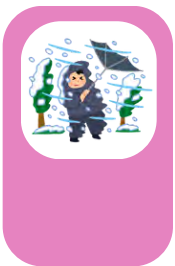
스키 에리어에 따라 각 에리어에만 있는 특별한 규칙이 있는 경우가 있으므로 백컨트리에 진입하기 전에 반드시 확인하여 주십시오.

참고자료



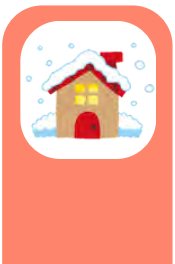
【홋카이도의 겨울에 대하여】

- 홋카이도「홋카이도 데이터 북2025」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/223725.html>
- 기상청「통계기간1981년~2010년의 데이터」
https://www.jma.go.jp/jma/press/1103/30a/110330_heinenchi.html



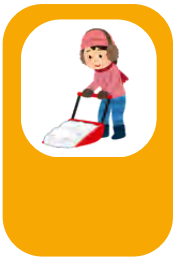
【폭풍설(눈보라)재해의 대비】

- 홋카이도「폭풍설 등에 의한 재해 방지에 대하여」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html>
- 홋카이도「미끄러짐 사고를 시작으로 한 겨울형 사고 방지에 대하여」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/fl/winter.html>



【집에서 안전하게 겨울나기】

- 일본 가스 석유기기 공업회「가스기기석유기기의 올바르게 안전한 사용법」
https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- 홋카이도「겨울을 나며 등유 등을 절약하는 생활의 노력」
<https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html>
- 삿포로시「바로 할수있는 겨울의 에너지 절약절전기이드」
<https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf>
- 삿포로시「수도관 동결에 주의하여 주십시오!」
https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- 삿포로시「수도가 동결되면」
https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



【제설 (눈쓸기)에 대해】

- 윈터 라이프 추진 협의회「눈쓸기 정보 사이트」
<http://yukikaki.jp/index.html>
- 내각부 방재정보「설해 대책」
<https://www.bousai.go.jp/setsugai/>



【제설(눈쓸기)에 대해】

- 홋카이도「제설 등에 의한 피해 방지에 대해」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html>
- 홋카이도 경찰「제,해설 시 사고에 주의」
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html>
- 삿포로시「삿포로의 겨울의 규칙, 매너」
<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html>
- 삿포로시「하천 주변의 여러분께 드리는 부탁」
<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html>



【눈길을 걷는 법에 대하여】

- 윈터라이프 추진 협의회「겨울길을 안전, 쾌적하게 걷기위한 종합 사이트」
<https://tsurutsuru.jp/index.html>



【눈길 운전에 대하여】

- 일본 자동차 타이어 협회「겨울길 주행과 타이어」
https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- 홋카이도「미끄러짐 사고를 시작으로 한 겨울형 사고의 방지」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/fl/winter.html>
- 홋카이도 경찰「이런 곳은 미끄러짐 주의」
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html>
- 일본 자동차 연맹「눈길을 달리기 전에 준비해둘 물건은?」
<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143>
- 일본 자동차 연맹「자동차 무엇이든 물어보세요」
<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa>
- 국 연구개발법인토목연구소한지토목연구소「홋카이도 네비 겨울길 운전 가이드」
<https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/drive.htm>
- 국토교통성 홋카이도 개발국「겨울길 운전의 마음가짐」
https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



【겨울 스포츠를 안전하게】

- 홋카이도「사고 없이 즐거운 겨울 스포츠를!!」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/00002.html>
- 홋카이도「등산중 사고 방지에 대하여」
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html>

