

# SHARE HAPPINESS

## FOOTBALL CUP 2018 RUSSIA



2018 러시아 월드컵 진행중!

# 세계에서 가장 큰 나라, 러시아



## 정식명칭

<러시아 연방>  
Russia Federation

## 면적

17,098,242km<sup>2</sup>  
세계 1위

## 인구

143,965,000명  
세계 9위

## GDP

1조 7,199억\$  
세계 11위

## 2016년 러시아 환자 성남시 방문 현황



실 환자수  
191명



연 환자수  
1,182명



성남시  
방문국 4위

## 러시아 비즈니스 에티켓

### 01 개인보다 우리를 강조하라



역사적으로 러시아는 추운 날씨와 척박한 땅에서 생활하면서 경쟁보다는 상호협동 정신을 중요시하는 나라입니다. 이러한 협동을 강조하는 정신이 바로 러시아가 다른 서양 국가와 다른 점이라고 할 수 있습니다.

또한 공산주의 시대를 거치면서 평등을 중요한 요소로 여겨왔기 때문에 비즈니스 협상을 성사시키기 위해서는 상대방이 얻을 이익이 무엇인지를 강조하고, 상호간에 공평하게 이익을 보는 것임을 강조하는 것이 좋습니다.

### 02 러시아 비즈니스 속도에 맞춰라



러시아와 비즈니스. 특히 프로젝트 업무를 할 때 우리가 먼저 성급하게 일을 추진하면 잘 안 되는 확률이 높습니다. 대륙기질에서 영향 받은 러시아식 만만디 기질, 열악한 비즈니스 환경의 영향으로 러시아 인들은 큰 사업을 추진할 때 천천히 추진하는 특징이 있습니다.

### 03 외형을 중요시 여기고 감성적인 러시아인

러시아 인들은 외형적인 모습도 중요시 여겨 상대방이 무슨 옷을 입었고 무슨 시계를 찾는지도 중요하게 생각합니다. 만약 최고위층들과의 면담에서 캐주얼 한 복장을 하고 미팅에 참석한다면 사업을 안 하겠다는 생각으로 비춰질 수 있습니다.

러시아 인들은 개인에 충성하는 경향이 강해 돈(급여 수준)보다는 좋은 사람, 근무 환경이 자기에게 맞는 곳에서 일하고자 합니다.

사람과의 관계를 중요시 여기고 다소 감성적인 러시아인의 특징을 이해해야 그들이 영원한 조력자가 될 수 있다고 합니다!



# 2018 Medical Korea in Mongolia

(2018.6.15.~ 6.16.)



a i l o k l d l i



몽골 출장 간다고 하니, 가장 많이 받은 질문!  
**“몽골은 다 초원 아닌가요? 초원에서도 박람회를 하나요?”**  
 몽골은 넓은 국토에 비해 인구가 수도인 울란바토르에 밀집되어 있습니다. 울란바토르시의 면적은 서울의 2.2배이고, 몽골 전체 인구의 45% 거주하고 있어요! 한국에서도 볼 수 있는 도시의 느낌을 갖추고 있어 근처에서 초원은 찾아볼 수 없답니다. ㅠ.ㅠ 최소 1시간 이상 버스를 타고 이동해야 우리가 알고 있는 몽골의 초원을 볼 수 있다고 하니, 울란바토르는 거의 하나의 나라라고 해도 될 만큼 다른 모습을 갖추고 있답니다!



이 정도면 해외 박람회에 참가하는 성남시 의료관광 부스, 익숙하지 않으신가요?  
 이번에는 몽골 현지 에이전시에 사전에 연락을 하여 약속을 잡고, 성남시 의료관광을 위한 미팅을 진행했습니다!

몽골 울란바토르 미셸 전시장에서 진행된 이번 2018 Medical Korea in Mongolia 행사에는 주몽골대사관, 몽골 한인회에서 도움을 주셨습니다!  
 개막식 행사에서는 비보이들의 춤도 볼 수 있었어요



가장 중요했던 비즈니스 미팅!  
 몽골 현지 의료관광 관련 에이전시와 성남시 의료관광에 대해 이야기를 나누고, 앞으로의 발전방향을 설정할 수 있는 귀하고 값진 시간이었습니다.



생각보다 놀라운

# 웃음이 우리에게 미치는 영향



## 다이어트에 도움

웃음은 신진대사를 원활하게 하기 때문에 칼로리 소모량이 높은 편입니다. 일본의 연구결과에 따르면 3분 동안 웃으면 11kcal이 소모되는데, 3분 동안 전력질주를 하면 소모되는 칼로리가 18kcal이라고 하네요



## 수명 연장

미국 메모리얼 병원 연구팀에서 병원을 찾은 외래환자를 대상으로 장기간 조사 결과, 하루 15초씩 크게 웃으면 엔도르핀과 면역세포가 활성화되어 수명이 2일 늘어나는 것으로 나타났습니다.



## 면역력 증진

미국 하버드대 연구에 따르면, 5분간 웃으면 암세포 증식을 억제하는 NK세포의 활성화 시간이 5시간 늘어난다고 합니다! 그리고 면역세포가 온 몸을 돌아다니며 면역력 증진에 도움을 준다고 합니다.



## 우울증 감소

엔도르핀, 엔케팔린, 세로토닌, 도파민과 같은 뇌신경 전달 물질은 웃을때 분비가 늘어 뇌 활동을 활발히 하게 해줍니다. 불안, 초조, 우울과 같은 감정을 줄여줄게 해서 우울증 감소에도 도움이 되요!



## 소화기능 향상

웃는 동안에는 복부가 많이 움직이기 때문에 장의 연동운동이 잘 되 소화기능이 향상됩니다. 또한 웃고 난 뒤에는 소화 효소가 많이 분비됩니다. 20분간 웃긴 영상을 본 후 공복감을 느끼는 그렐린 수치가 늘었다고 합니다.



## 신진대사 원활

한바탕 크게 웃는 웃음은 우리 몸의 690개 근육 중 231개 근육을 움직이게 합니다. 평소 잘 쓰지 않는 폐, 심장, 복부 근육, 횡격막까지 운동이 되며, 저절로 복식호흡이 되면서 혈액이 온몸에 돌아 신진대사가 원활해 집니다.



안내

## 2018 의료통역 실무실습과정 안내

- 교육명 : 의료통역 실무실습과정
- 교육대상
  - '09~'17년 의료통역 예비,전문과정 수료생
  - 의료통역능력검정시험 합격자
  - 그 외 자격이 인정되는 서류 및 면접 통과자 (의료통역 및 코디네이터 활동자 등)
- 교육일정 : 2018. 7. 9.(월) ~ 8.31.(금) / 총 65시간
- 모집 및 선발 : 2018. 6. 29.(금) 15:00 까지 모집
- 실습가능언어 : 영어2명, 중국어2명, 일본어2명, 러시아어5명, 아랍어2명, 몽골어3명
- 실습기관 : 서울대학교병원, 서울아산병원, 삼성서울병원, 고려대학교안암병원, 순천향대학교 서울병원, 리젠성형외과
- 교육신청방법 : 교육참가신청서 작성 후 보건산업교육본부 홈페이지(hie.kohi.or.kr)에서 수강신청
- 교육문의 : 이수연 주임  
(02-3299-1424, [sooyl@kohi.or.kr](mailto:sooyl@kohi.or.kr))

## 신해철 거리 작은 콘서트 “그대에게”

- 행사명 : 신해철거리 작은콘서트 ‘그대에게’
- 일시 : 2018. 6. 23. ~ 7. 7. 매주 토요일 15시~18시
- 장 소 : 신해철거리 (분당구 발이봉로 3번길2 인근, 수내3동행정복지센터 맞은편)
- 행사내용

일자	행사 내용
6.23 (토)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 무대이벤트                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 미심쩍은 고민상담소 : 신해철거리 홈페이지 (커뮤니티-&gt;마왕에게쓰는편지)에 게시</li> <li>- 신해철거리 퀴즈대회, 15초 마왕노래자랑</li> </ul> </li> <li>○ 한정콘서트                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- PROJECT S : 히든싱어 신해철편 출연</li> <li>- REBOOT OUR SELF, R.EX.T 공연</li> </ul> </li> </ul>
6.30. 7. 7. (토)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 버스킹 : 어쿠스틱 거리공연</li> <li>○ 거리이벤트 : 인물스케치, 페이스페인팅, 마왕그래픽, 예쁜손글씨와 풍선만들기, 포토존</li> </ul>

## 2018 성남시 국제의료관광 컨벤션(SIMTC)



**2018 SEONGNAM INTERNATIONAL MEDICAL TOURISM CONVENTION**

**9.14(금) - 9.16.(일) 성남시청**  
10:00~18:00(Last day 17:00)

- 의료관광 / 의료기기 통합전시회
- 해외바이어 초청 수출 상담회
- 의료체험 이벤트

- 글로벌 비즈니스 미팅 및 네트워킹
- 의료관광 팸투어
- 국제 컨퍼런스

Seongnam City
 Seongnam Medical Tourism Association
 SIMP Seongnam Industry Promotion Agency
 Ministry of Culture, Sports and Tourism
 Seongnam Citizens Medical Center

THE ASSOCIATION OF SEONGNAM KOREAN MEDICINE
 KMDI

+82-31-729-8616
wsh45@korea.kr
@seongnam.meditour

## 성남시 의료관광 지원센터

<b>연락처</b>	<b>+82-31-729-8614</b>
<b>대표 이메일</b>	<b>seongnam.meditour@gmail.com</b>
<b>홈페이지</b>	<b>www.seongnam.go.kr</b>