

# 휘게 라이프, 편안하게 함께 따뜻하게

마이크 비킹 저 / 정여진 역, 위즈덤하우스

**저자 소개 : 마이크 비킹(Meik Wiking)**

덴마크인으로서 경영과 정치를 전공함.

현재 코펜하겐에 위치한 민간기관인

행복연구소(Happiness Research Institute)의 CEO

덴마크 세계 행복 데이터베이스 연구 부교수이자,

남미의 웰빙 및 삶의 질 정책연구소 초기 설립 멤버

덴마크 외교부, 싱크탱크Monday Morning의 감독으로

일하며 행복, 삶의 질에 대한 여러 권의 책과 보고서를 출간

전 세계를 여행하며 행복과 관련한 강의 중



## 내용

덴마크 사람들이 먹고, 입고, 살고, 사랑하는 법!

책속에 있는 많은 칼라 사진들- 주로 풍경사진이나 일상생활 속 편안한 느낌을 주는 사진-을 보면서 편안한 마음, 나도 해보고 싶은 바람을 가지게 된다.

## 돈으로 살 수 없는 행복, 휘게

삶을 가치 있게 만들어 주는 것들

- 행복은 소박하고 평온한 일상에 깃든다.

덴마크 사람들이 세상에서 가장 행복한 이유

- 사회복지 모델과 일과 개인의 삶을 균형 있게 분배하기 때문

좋은 사람들끼리 주고받는 에너지

간소한 물건과 느리고 단순한 삶

- 휘계는 돈을 더 많이 소비함으로써 얻을 수 있는 것이 아니라, 삶의 가장 단순한 것에서 느끼는 기쁨이며 거의 아무런 비용 없이 누릴 수 있는 것

지금 이 순간을 감사히 여기는 것

- 무엇인가를 만끽한다는 것은 그에 대해 감사하는 마음을 갖는 것. 우리가 매일 휘계를 실천한다면 매일 감사하는 마음을 가질 수 있을 것

## 휘게 10계명

1. **분위기** : 조명을 어둡게 한다.
2. **지금 이 순간** : 현재에 충실한다. 휴대전화를 끈다.
3. **달콤한 음식** : 커피, 초콜릿, 쿠키, 케이크, 사탕, 더 주세요!
4. **평등** : ‘나’보다는 ‘우리’. 뭔가를 함께하거나 TV를 함께 시청한다.
5. **감사** : 만끽하라. 오늘이 인생 최고의 날일지도 모른다.
6. **조화** : 우리는 경쟁을 하고 있는 것이 아니다. 우리는 이미 당신을 좋아한다. 당신이 무엇을 성취했든 뽐낼 필요가 없다.
7. **편안함** : 편안함을 느낀다. 휴식을 취한다. 긴장을 풀고 쉬는 것이 가장 중요하다.
8. **휴전** : 감정 소모는 그만. 정치에 관해서라면 나중에 얘기한다.
9. **화목** : 추억에 대해 이야기를 나눔으로써 관계를 다져보자. “기억나? 우리 저번에...”
10. **보금자리** : 이곳은 당신의 세계다. 평화롭고 안전한 장소다.

우리 모두를 위한 새로운 라이프스타일, ‘휘게’

### 휘게는 어디에서 시작됐는가

- ‘휘게(hygge)’는 ‘웰빙’이라는 노르웨이어 단어에서 유래한 덴마크어로서, 특정 사물을 지칭하는 용어가 아니라 편안하고 행복한 분위기와 감정을 표현할 때 쓰는 단어. 저자는 자신의 책에서 휘게를 ‘촛불 곁에서 마시는 핫초콜릿 한 잔’에 비유하기도 했다.

### 휘게는 모두를 위한 것이다

#### 새로운 라이프스타일에 대한 갈망

- 흔히 집에 머무는 느낌, 긴장을 풀어도 될 것 같은 느낌을 뭉뚱그려 휘게라고 한다. 구체적으로는 따뜻한 음료, 양초, 벽난로, 보드게임 등이 휘게를 떠올리게 하는 사물이다.

### ‘휘게’가 말하는 ‘함께’의 가치

#### 행복했던 순간에는 늘 누군가 함께 있었다

- 편안한 누군가와 함께 보내는 시간은 따스하고 친근하다. 또한 허물없고 포근하며 아늑하다. 이런 때는 누구나 긴장을 풀어 놓은 채 자기 자신이 될 수 있다.

## 따뜻한 포옹, 휘게

- 휘게는 안락한 분위기 속에서 친밀한 누군가와 함께 시간을 보내는 내밀한 활동이다.

## ‘함께한다’는 기적

- 평소 대인관계에 대한 만족도가 높은 사람일수록 더욱 행복하다.

## 혼자이면서도 함께하는 휘게

- 휘게는 내향적인 사람들에게 잘 맞는 사교 방식이다. 내향적인 사람들은 많은 사람들 속에서 여러 가지 활동을 하는 대신 소수의 가까운 친구들과 함께 느긋하고 조용한 저녁 시간을 보내는 방식으로 사람들과 어울리기 때문이다.

## 누구나 덴마크 사람처럼 휘게를 즐길 수 있다

## 오감으로 느끼는 휘게

- 휘게의 맛은 달콤하고 친숙하며 위안을 주는 맛이다. 휘게의 소리는 소리의 부재와 관련이 있지만, 사방이 조용할 때 들리는 빗방울 소리, 바람에 나뭇가지가 흔들리는 소리, 나무로 된 마룻바닥 위를 걸을 때 나는 삐걱거리는 소리 같이 작은 소리가 휘겔리한 소리가 될 수 있다.
- 휘게의 냄새는 안도감과 아늑함을 불러일으키는 냄새(빵집에서 흘러나오는 갓 구운 빵 냄새). 휘게의 질감은 오래되고 작은 것을 만지는 것. 눈으로 보는 휘게는 어둑하며 느릿한 움직임을 보는 것.

## 가장 휘겔리한 때

- 덴마크 뿐만 아니라 전 세계 사람들에게 기쁘고 좋은 때인 크리스마스.

## 휘게의 정점, 크리스마스

- ‘좋지 않은 날씨란 없다. 좋지 않은 옷만이 있을 뿐이다.’ 휘게의 정점은 크리스마스인데, 종이로 만든 하트 모양 장식, 양초, 트리 등의 크리스마스 장식이 중요하다.

## 휘게를 위한 행복한 수고로움

- 크리스마스 휘게를 준비하는 과정을 종종 스트레스나 노력 등을 유발한다. 이는 그다지 휘겔리하지 않은 일이다. 그러나 그 모든 부산스러움 없이는 휘게를 얻을 수 없다.

## 삶이 수월해지는 여름 휴게

- 아름다운 여름 휴게를 위한 활동
- 1)과수원 체험, 2)바비큐 파티, 3)공공 텃밭 조성하기, 4)바닷가 소풍, 5)카고 바이크

## 소박하지만 따뜻하고 편안한 휴게 활동

- 1)보드게임, 2)팬트리 파티, 3)TV 시청, 4)건물 공용 계단참에 작은 도서관 꾸미기, 5)쇠구슬놀이, 6)모닥불 피우기, 7)야외 영화, 8)교환 파티, 10)썰매타기, 11)놀이

## 언제 어디서나 휴게 라이프

### 양초로 찰나의 휴게를 즐긴다

- 분위기 깨는 사람(덴마크어로) = ‘양초를 끄는 사람’. 덴마크는 유럽에서 1인당 가장 많은 양초를 켜는 나라이며, 덴마크 사람들은 1인당 연간 약 6킬로그램의 양초를 태운다. 양초를 전혀 켜지 않는 사람은 100명 중 4명에 불과!

### 휘겔리한 조명으로 밝힌 공간

- 불을 밝히는 데 쓰이는 물건으로 양초 외에도 조명이 있다. 가령 빛의 온도가 낮을수록 휘겔리하다.

### 휴게가 시작되는 핵심 공간

- 덴마크 사람들은 아름다운 디자인의 가구를 사랑하며, 인테리어 디자인 잡지의 한 페이지를 그대로 옮겨놓은 듯한 아름다운 집들이 많다. 이처럼 인테리어에 심혈을 기울이는 이유는 휴게가 이뤄지는 공간이 바로 집이기 때문이다.

### 집을 더욱 휘겔리하게 해줄 10가지

- 1)휴게크로그(아늑하고 조용한 구석), 2)벽난로, 3)양초, 4)나무로 만들어진 것들 (나무 책상, 나무 바닥 등), 5)자연(동물의 가족, 견과류 등), 6)책, 7)도자기, 8)촉감, 9)빈티지, 10)담요와 쿠션

### 지금 당장 휴게해질 수 있는 것들

- 양초, 양질의 초콜릿(이따금 하나씩), 좋아하는 차, 좋아하는 책, 좋아하는 영화나 드라마, 잼, 좋은 모직 양말 한 켤레, 좋아하는 편지 모음, 따뜻한 스웨터, 공책, 좋은 담요, 종이와 펜, 음악, 사진첩

## 휘게를 ‘조금 더’ 원한다면

- 곁에 있는 사람들, 캐주얼함, 자연, 현재에 충실하기, 근무 시간 중의 휘게(사무실에서 케익을 먹는 것, 사무실에 소파를 들여놓고 차를 마시는 것 등), 자전거 타기

## 가볍고 편안한 옷차림

- 캐주얼한 스타일과 분위기의 옷차림 – 스카프, 검은색, 큰 상의, 겹쳐 입기, 캐주얼한 헤어스타일, 사라 룬드 스웨터(덴마크 드라마 ‘킬링’ 속 인물인 사라 룬드가 입은 스웨터)

## 휘게가 머무는 식탁

### 우리는 우리가 먹는 음식으로 이루어진다

- 고기, 달콤한 디저트, 커피, 핫초코, 젤리

### 단 것을 먹자

- 케이크, 페이스트리

### 휘게에 충돌되었다고?

- 우리는 특정한 종류의 음식을 먹을 때 쾌감을 느낀다. 그리고 그 쾌감이 기억에 저장되어 그 음식을 더욱 더 원하게 만든다.

## 휘겔리한 슬로푸드

- 어떤 음식이 얼마나 휘겔리한가 하는 것은 어느 정도 그 음식을 준비하는 과정에 달려 있다. 요리하는 데 시간이 더 오래 걸릴수록 더욱 휘겔리하다. 음식을 만드는 과정도 중요하기 때문이다.

## 휘겔리한 덴마크 음식 3가지

- 카이만(사람 모양의 생강 쿠키), 페이스트리, 사워 도우(시큼한 맛이 나는 발효종 – 느릿한 발효과정과 살아 있는 균을 키우는 일이 휘겔리하기 때문)

이 책은 퇴근 후 아늑한 공간에서의 차 한 잔, 예약만 했는데도 가슴 뿌듯하던 나 홀로 여행, 만드는 과정이 엉망이어도 함께여서 즐거웠던 저녁 시간, 돌아보니 행복했던 모든 순간이 바로 ‘휘게’라고 말하고 있다.

특히 우리나라처럼 1인당 GDP는 세계 29위인데, 행복지수는 58위인 나라에서, 즉

경제적 수준에 비해 삶의 질이 많이 떨어지는 나라에서, 행복이란 무엇인가에 대해 질문하고 행복한 삶을 살기 위해 노력해보는 과정은 의미가 깊을 것이다.