Damy

꿀팁



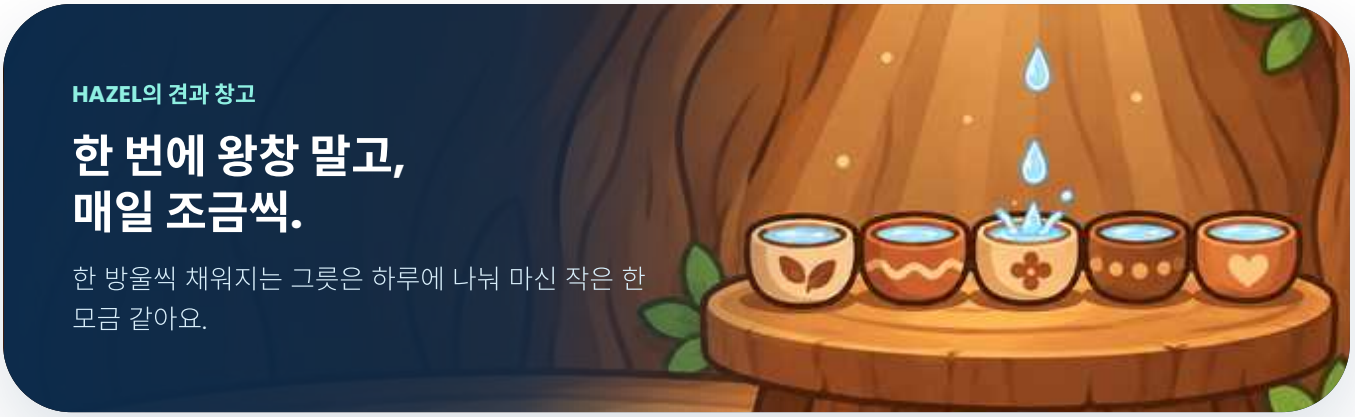
# 물 마시는 걸 자꾸 잊나요?
# 틈틈이 마시기의 작은 비밀

Hazel은 견과를 절대 한 번에 모으지 않아요. 하루 종일 조금씩 모아 두죠. 물 마시기도 딱 그래요.

**Hazel이 알려줘요**
2026. 9. 11. · 2분 읽기

damy.wubbigo.com

우리 대부분은 물을 “생각날 때” 마시고, 대개는 **너무 늦게** 생각나죠. 하지만 우리 몸은 큰 컵으로 한 번에 마시는 것보다 조금씩 자주 마시는 물을 훨씬 더 잘 활용해요. 바로 여기서 다람쥐의 지혜가 빛을 발해요.




## 1 한 번에 1리터는 왜 소용없을까요

한 번에 많이 마신 물은 몸이 필요로 하는 것보다 빨리 들어와서 대부분 금방 배출돼요. 반면 조금씩 자주 마시면 혈액에 더 고르게 섞이고, 갈증이 생기기 전에 미리 막아 줘요.




### 다람쥐의 지혜: 조금씩 자주

Hazel은 찾은 견과를 바로 숨겨 두고, 큰 창고를 만들려고 애쓰지 않아요. 꾸준히 조금씩 모으는 게 한 번의 큰 노력보다 더 믿음직하죠. 물도 마찬가지예요.

★ HAZEL의 팁

**큰 목표 대신 작고 잦은 리듬을 만들어 보세요.**

매시간 1모금

이 알림을 휴대폰에 지금 설정 →



## 2 눈에 보이는 물이 마시게 되는 물이에요

컵이 눈앞에 있는 것, 그게 건망증의 가장 큰 적이에요. 어디서든 손 닿는 곳에 물을 두는 게 생각나길 기다리는 것보다 훨씬 효과적이에요.


책상 위에


가방 속에


차 안에


집에

> 생각나길 기다리는 건 전략이 아니에요. 눈에 보이는 것이 가장 확실한 알림이에요.



**8–10**

**번의 한 모금 휴식, 하루 내내**

같은 양을 큰 컵 2–3잔으로 마시기보다 하루에 나눠 마시면 더 균형 잡힌 수분 보충이 돼요.



## 3 그럼 어떻게 시작할까요? 간단한 3단계


작은 물병을 항상 곁에 두세요.


휴대폰을 볼 때나 자리에서 일어날 때 한 모금 마셔요.


알림은 큰 목표가 아니라 살짝 건드리는 신호로 여기세요.



**물 마시기는 대단한 결심이 아니라, 작고 잦은 습관의 문제예요.**

Damy에서는 작고 잦은 기록이 하루가 끝날 무렵 Hazel의 견과 창고처럼 저절로 쌓여요.

Damy 다운로드 →

스캔하고 받기


*이 콘텐츠는 일반적인 정보 제공을 위한 것으로, 의학적 조언을 대신하지 않습니다.* 참고 자료 →