

커피냐, 물이냐?

카페인과 사이좋게 지내는 수분 습관

아침 첫 커피는 소중하죠. 커피를 끊을 필요는 없어요. 곁에 작은 습관 하나만 더하면 돼요.

Bean이 알려줘요
2026. 9. 11. · 2분 읽기

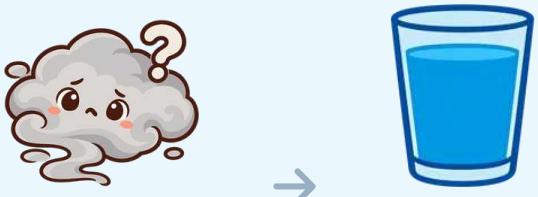
damy.wubbigo.com

아침 첫 커피는 소중하죠. 카페인은 가벼운 이뇨 작용을 할 수 있고, 하루 동안 잔 수가 늘어날수록 **물을 잊기** 쉬워져요. 해결책은 커피를 끊는 게 아니라, 곁에 작은 습관 하나를 더하는 거예요.



1 카페인이 모르는 새 갈증을 부를 수 있는 이유

카페인은 가벼운 이뇨 작용을 해요. 특히 많이 마시면 신장이 조금 더 일할 수 있어요. 이 영향은 느리고 조용해서, 목이 마른 줄도 모를 때가 많아요.



오후
멍한 머리

물 한 잔
맑아진 머리

오후의 그 '멍한' 상태

두세 번째 커피 뒤에 찾아오는 가벼운 멍함은 카페인이 아니라 하루 종일 놓친 물 때문일 때도 있어요. 다음 커피 전에 물 한 잔 먼저 마셔 보세요.

★ **BEAN의 팁**

커피 머신 옆에 컵 하나를 놓아 두세요.

커피 + 물, 한 번에

커피를 내릴 때 컵에도 물을 채우세요.
Damy로 기록을 지금 시작 →



2 Bean의 규칙: 커피 1잔, 물 1잔

Bean의 루틴은 간단해요. 커피 타임마다 물 한 잔을 곁들이죠. 복잡한 계산은 필요 없어요. 1대1로 짝지은 이 습관은 시간이 지나면 저절로 몸에 배요.



> 커피는 즐거움을 위해, 물은 균형을 위해 마셔요. 둘은 경쟁자가 아니라 서로를 채워 주는 짝꿍이에요.





Damy에 짧은 메모 하나

물 기록에 메모를 남겨 보세요. 시간이 지나면 어느 시간대에 뒤처지는지 한눈에 보여요.


"커피 마신 후"

3 어떻게 실천하면 될까요? 간단한 3단계


커피잔 옆에는 늘 물 한 잔을 두세요.


커피를 다 마시기 전에 물부터 비워 보세요.


그날 마지막 커피 뒤에는 물 두 잔으로 하루를 마무리하세요.



커피를 끊지 않아도 돼요.

작고 꾸준한 습관 하나만 더하세요. 나머지는 Damy 알림이 챙겨 줄게요.

Damy 다운로드 →

스캔하고 받기

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