Damy

과학



물이 부족하면 어떻게 될까요?

과학이 알려주는 3가지 답

몸속 수분을 조금만 잃어도 집중력, 에너지, 기분에 영향을 줄 수 있어요.

Sand가 알려줘요
2026. 9. 11. · 2분 읽기

damy.wubbigo.com

우리 몸의 약 60%는 물이에요. 이 균형이 **조금만 떨어져도** 에너지, 집중력, 기분에 영향을 줄 수 있어요. 과학이 알려주는 세 가지 답을 살펴볼게요.

60%

성인의 몸

몸의 대부분은 물이에요

성인 체중의 약 60%는 물이고, 근육은 약 4분의 3이 물로 이루어져 있어요.



1 집중력이 떨어져요

연구에 따르면 체중의 1–2%에 불과한 수분 손실도 주의력, 집중력, 기분에 영향을 줄 수 있어요.



물이 부족할 때

산만한 머릿속



물을 마시면

또렷한 집중

오후엔 왜 이렇게 힘들까요?

아침부터 점심까지는 물을 적게 마시기 쉬워요. 오후에 멍해진다면, 다음 커피를 마시기 전에 물도 충분히 마셨는지 확인해 보세요.

★ **SAND의 팁**

책상에 물을 가득 채운 컵을 두세요.
눈에 보이는 물은 더 많이 마시게 돼요.

매시간 1모금

알림은 Damy에서 지금 설정 →





더운 날엔 목표를 높여야 해요

더우면 땀으로 잃는 수분이 늘어나요. Damy는 날씨에 맞춰 하루 목표를 높일 수 있어요.

2 두통이 시작될 수 있어요

가벼운 수분 부족은 흔히 놓치는 두통 원인 중 하나일 수 있어요. 진통제를 찾기 전에 물 한 잔부터 마셔 보세요.

> 목마름은 늦게 울리는 알람이에요. 목이 마르다고 느낄 땐 이미 몸에 수분이 부족해지기 시작한 거예요.



3 에너지와 기분이 출렁여요



수분 손실이 커질수록 혈액량이 줄고, 심장은 조금 더 열심히 일해야 해요. 이게 피로감과 초조함으로 느껴질 수 있어요. 낙타는 물을 아껴 쓸 수 있지만, 우리는 규칙적으로 마시는 걸 기억해야 해요.

4 그럼 어떻게 할까요? 간단한 4단계



일어나자마자 물 한 잔 마시기.



식사마다 물 한 잔 곁들이기.



오후 휴식 때 한 잔 더 마시기.



자기 2시간 전엔 그날의 물 마시기 마무리.



수분 부족은 운명이 아니라 바꿀 수 있는 습관이에요.

커피를 마신다면 물 한 잔도 꼭 곁들이세요. 나머지는 Damy 알림이 챙겨 줄 거예요.

Damy 다운로드 →

스캔하고 받기

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