‘미역국을 먹으면 시험에서 미끄러진다’는 편견은 많은 사람들 사이에서 퍼져있는 말입니다. 우리나라 사람들은 예전부터 시험 당일에 미끌미끌한 미역이 들어가 있는 미역국을 먹으면 시험을 미끄러진다는 속설을 믿고 있습니다. 그래서 현재까지도 시험날에는 미역국을 먹지 않으려는 경향이 나타나고 있습니다.

저 역시도 이러한 편견을 믿는 경향이 없지 않아 있었습니다. 물론 미신을 완벽하게 믿는 것은 아니었지만, 미역의 미끌미끌한 표면과, 주변 사람들의 미끄러진 경험을 들음으로써 시험을 볼 때 기피하게 되었습니다.

그러나 이러한 편견은 과학적으로 옳지 않습니다. 현대과학이 밝힌 바, 미역은 해조류 중에서도 건강에 매우 좋은 식품입니다. 미역에는 철분, 칼슘, 마그네슘, 요오드 등 미네랄과 비타민 A,C,E 등이 풍부하게 함유되어 있습니다.이러한 영양소들은 뇌 기능을 촉진하고 집중력을 높이는 데에 도움을 주어 오히려 시험을 볼 때 긍정적인 효과를 내게 합니다.

또한, 미역은 식이섬유가 풍부해 소화를 촉진하고 체내 독소를 제거하는 데에도 도움을 줍니다. 피를 맑게 해줌으로써 피로해소와 심신안정을 촉진합니다. 따라서 ‘미역국을 먹으면 시험에 떨어진다’는 편견은 사라져야 하고 앞으로는 수험생이 섭취해야 할 음식으로 평가받아야 한다고 생각합니다.

이러한 과학적인 사실을 바탕으로, ‘미역국을 먹으면 시험에서 미끄러진다’는 편견은 잘못된 미신임을 밝혀낼 수 있습니다. 사람들도 이러한 편견에 사로잡히지 않고 과학적 근거에 기반하여 시험을 볼 때 미역국을 섭취해도 된다는 사실을 빠르게 받아들여야 한다고 생각합니다.