



# 뿌리 채소의 보석 흙 속의 루비 '제주산 비트'

제주의 땅과 햇살, 바람, 그리고 농부의 땀 방울이 만들어 낸 빨간빛 영양 덩어리가 웰빙 푸드로 각광받고 있다. 은은한 단맛과 강렬한 선홍빛으로 일명 '빨강 시탕무'라고 불리는 레드비트가 바로 그 주인공이다. 겨울철 제주에서 나고 자란 비트는 특히 달큰하고 질이 좋아 전국 각지에서 소비된다.

**#** 여름보다 더 달콤한 제주 겨울 레드비트  
빨간 색깔과 은은한 단맛이 매력적인 비트가 제철을 맞았다. 비트는 따뜻한 곳에서 잘 크는 채소이기 때문에 평균 기온이 높은 제주에서 맛있게 자란다. 비트 재배에 적합한 기후 덕에 제주지역 비트 재배 면적은 2015년 23만㎡에서 2019년 228만㎡ 등으로 늘고 있다. 레드비트의 제철은 단연 겨울이다. 겨울 비트는 여름 비트에 비해 작고 동글동글하지만 높은 당도와 진한 향으로 사계절 중 가장 좋은 맛을 자랑한다.

재배 품종은 우단, 보한, 메를린, 아틀란, 타이틀, 루비, 안토산, 등으로 다양하다. 비트 상품 등급 결정에 결정적인 영향을 미치는 것은 모양과 크기(무게)다. 보통 농가에서 말하는 상품 비트는 근 모양이 원형이고, 근 무게가 450~850g인 것을 기준으로 한다. 제주시 애월읍 하귀리에서 15년째 비트 농사를 짓고 있는 이승관(63)씨는 "레드비트는 콜라비에 비해 인건비가 절반도 안 드는 효자 작물"이라며 "재배하기가 까다롭지 않고, 비상품은 가공용으로 활용돼 폐기 불량도 적다"고 말했다. 영하로 떨어지지 않는 따뜻한 날씨와 비타민을 더욱 풍부하게 해주는 해풍, 적절한 일교차로 단단하고 아삭한 육질을 만날 수 있다. 미네랄과 무기질이 풍부하고 비옥한 제주 화산토는 비트의 신선함을 배가 시킨다. 추운 겨울을 견뎌내어 겉모습은 울퉁불퉁하지만, 은은한 단맛과 뛰어난 섬유질, 적은 수분을 자랑한다. 제주 천혜의 자연 땅에서 자라 은은한 단맛과 아삭한 식감을 자랑하는 레드비트는 전국에서 찾는 최고 품질의 슈퍼푸드다.

**#** 항산화 효과 뛰어난 웰빙 식재료  
세계가 선정한 10대 슈퍼푸드인 레드비트의 효능이 입소문을 타며 인기가 날로 높아지고 있다.

레드비트는 파프리카, 브로콜리, 셀러리 등과 함께 대표적인 서양 4대 채소로 꼽힌다. 아직 국내에선 비트가 생소할 수도 있지만 '뿌리 채소의 보석', '흙 속의 루비'라는 다양한 별명을 지닐 만큼 마니아층도 상당하다.

비트의 맛은 감자와 비슷하고 식감은 무와 비슷하다. 생으로 섭취해도 달콤한 맛의 풍미와 아삭아삭한 식감이 재미있다. ABC 주스, 샐러드, 피클, 비트전 등 다양한 요리로 활용할 수 있는 데 삶아서 먹을 때 더 달달한 풍미를 느낄 수 있다.

레드비트의 속살이 진분홍빛인 이유는 '베타인' 성분 때문이다. 몸에 좋다고 잘 알려진 토마토보다 베타인 함유량이 무려 8배나 높아 항산화 효과를 자랑한다. 베타인이 풍부한 비트는 적혈구에 좋은 영양을 제공해 주고, 혈액을 맑게 해준다. 또 세포 손상을 억제하고 압과 염증을 예방한다.

비타민과 철분이 풍부해 빈혈 예방에도 효과적이다. 비트에 들어있는 성분 중 8%를 차지하는 염소는 간을 정화하고 골격 형성, 유아 발육을 돕는다.

비트에서 추출한 식이 질산염은 혈압 안정에 칼륨보다 100배나 뛰어난 효과를 발휘한다. 특히 100g에 45kcal로 저열량이지만, 식이섬유가 풍부해 포만감이 크다.

또한 비트에 풍부한 '베타인(Betaine)'이라는 성분은 식욕 감퇴, 복부 팽만, 소화 불량, 과식, 구역, 구토 등의 증상 개선에 도움을 준다. 뿐만 아니라 산화스트레스와 에너지 대사를 조절해 비만, 당뇨, 암, 알츠하이머병 등도 예방한다.

섬유질이 많은 비트는 소화를 돕고 변비 해소에도 좋다. 하루 섭취 적정량은 300~350g 정도다. '혈관 청소부'라는 별명을 가진 레드비트, 웰빙 시대에 꼭 필요한 식재료다.

**#** 고부가 가치 작물로 키운다  
비트 소비 시장이 날로 커지고 있다. 이에 따라 제주산 비트를 홍보하기 위한 기능성 성분 분석, 품질 균일화를 위한 상품 기준 설정이 요구되고 있다.

제주특별자치도 농업기술원에 따르면 비트 수입량은 2015년 21t이었던 게 2020년 1415t으로 늘었다. 또 가구당 지출액도 2010년 177원에서 2019년 2234원으로 커졌다. 이에 따라 비트를 활용한 가공식품 수요 역시 높아지고 있다. 하지만 주로 작습 음료, 분말 등 단순 가공 형태로 유통되며

빨간빛 영양덩어리 '슈퍼푸드' 지금이 제철  
주스·샐러드·피클 활용...다양한 제품 개발  
베타인 성분 항산화효과...비타민·철분 풍부

다양한 제품 개발이 시급한 실정이다. 국내 비트 가공업체는 932업체로, 제주에는 65업체가 있다. 이에 따라 제주도 농업기술원은 현재 2종에 불과한 비트 가공제품을 2025년 5종으로 확대하고, 생산액 역시 8억원에서 100억으로 확대할 목표를 세웠다. 아울러 다양한 품종 개발 및 보급으로 재배 면적 역시 2025년 400만㎡으로 늘린다는 각오다. 이밖에 연중공급체계 구축을 위한 제주지역 표준 재배 매뉴얼을 정립해 나가기로 했다. 제주도 농업기술원 관계자는 "제주지역은 2기작 재배가 가능하고, 지역별 재배 방법이 달라 표준 매뉴얼 정립이 필요하다"며 "환경에 따른 품질 변화가 커서 안정적인 연중 공급 방안을 마련하는 방안이 요구된다"고 말했다. 그러면서 "지역 농협을 중심으로 생산·가공 연계 조직을 규모화하고, 비트 가공 제품 개발 및 신규 시장 창출을 위한 마케팅 전략을 수립해 나가겠다"고 말했다. /제주일보·진주리 기자



비트는 땅에서 반쯤 노출된 상태로 자란다. 제주시 애월읍 하귀리 소재 비트 밭 전경.