

토기와 한민족 음식문화의 기원

이철호(고려대학교 명예교수, 한국식량안보연구소 운영위원)

식품공학도가 원시토기문화를 연구하게된 연유

필자는 1979년에 10년간의 해외 유학을 마치고 고려대학교 식품공학과 교수로 부임했다. 유학 중 인삼이 중주국인 한국어 대신 일본식 발음 ‘진생’으로 세계인들에게 알려져 있고, 인류 최초로 콩을 식용으로 사용한 한민족의 두부를 제쳐놓고 일본어 ‘토우후’로 통용되는 것에 당혹스러웠다. 36년의 일제 강점기가 비교적 짧은 기간이라고 하지만 그때가 동양사회가 본격적으로 서양에 알려지던 시기였으므로 우리의 것 대부분이 일본이나 중국의 것으로 세계에 알려졌음을 깨닫게 되었다. 잃어버린 천년의 역사를 되찾는 일이야말로 우리 세대가 해야 할 일이라고 생각했다. 대학에서 강의를 하면서 자주 느끼게 되는 질문은 한반도에 5천만 인구가 세계에서 가장 인구밀도가 높은 수준으로 생육하고 번성하려면 상당한 수준의 식량 획득 방법과 가공 기술이 있었을 터인데 내가 강의하는 내용은 외국의 문헌에 의존하여 가르치고 있다는 자괴감이었다. 그래서 식품공학을 강의하면서 한국의 음식문화와 역사에 관심을 가지게 되었고 1985년에 결성된 ‘한국식문화학회’ 초대 총무이사를 맡아 열심히 봉사했다.

1986년에 계간지로 출발한 한국식문화학회지 발간 초기에는 우리 음식문화와 역사에 관한 논문들이 다수 실렸으나 4-5년 후에는 지역사회 영양학이나 조리과학에 관한 논문이 주를 이루고 식품사에 관한 논문을 찾을 수 없게 되었다. 우리 음식의 기원과 역사에 관한 국내 연구는 실종되었고 급기야 학회 명칭도 2002년도에 ‘한국식

생활문화학회’로 변경되었다. 이런 과정을 거치면서 우리 음식의 기원과 역사를 우리의 눈으로 보지 못하고 일본인이나 중국인의 관점에 의존하는 한국 식품사의 문제점을 실감하게 되었다. 이를 극복하기 위해서는 최근 활발히 전개되고 있는 국내 고고학 연구 자료와 고대사의 새로운 시각을 공부해야 한다고 판단했다.

1984년 연세대학교 박물관의 신숙정 박사가 발표한 ‘상노대도 조갯더미 유적의 토기 연구’는 필자의 한국 식품사 연구가 시작된 시발점이었다. 이 논문을 통해 토기는 인류가 발명한 최초의 생물반응기(Bioreactor)라는 확신이 들었고, 끓임문화와 발효문화의 기원이 된다는 것을 알았다. 1998년 일본 경도대학 우지캠퍼스의 식량과 학연구소에 6개월간 초빙교수로 있으면서 국사편찬위원회의 ‘한국사론-한국의 고고학’을 비롯하여 ‘한국선사고고학사’ 등 고대사 문헌 연구를 통해 2편의 논문 ‘한반도와 동북아시아의 구석기시대 식생활 환경’과 ‘동북아시아 원시토기문화시대의 특징과 식품사적 중요성’을 썼다. 이 논문들을 식문화학회에 투고하였는데 심사 결과 ‘게재불가’ 판정을 받았다. 사학과 교수들에게 심사 의뢰한 결과라고 했다. 당시 고려대학교 민족문화연구원장으로 계시던 홍일식 총장님께서 이 논문들을 ‘민족문화연구 제31호(1998)와 제32호(1999)에 2년에 걸쳐 실어 주었다. 신석기 초기에 시작된 토기의 식품 조리 및 가공에의 이용은 한반도 신석기인들의 탕·찌개 문화와 발효 기술의 발전으로 이어졌던 것이다. 토기를 이용한 음식 조리가 시작된 기원전 8000년부터 5000년까지의 3천 년이야말로 한민족의 음식문화가 형성된 기간이라는 확



그림 1. 시가 만든 한반도 원시토기문화 동영상

신이 들었다.

필자는 고려대학교 한국식문화영상화사업을 1985년에 시작하여 15년간 6편의 다큐영화(한과류, 떡류, 음청류, 김치류, 한국의술, 장류)를 국문과 영문으로 제작하였다. 이러한 연구 내용을 종합하여 정년 퇴임 후 10년이 넘게 지난 2021년 ‘한국식품사연구’를 저술하였으며, 2023년에는 ‘한국 근현대 식품사’를 출판했다. 이 책들은 영문으로 번역되어 ‘Korean Food and Foodways (Springer, 2022)’와 ‘Food in the Making of Modern Korea (Springer, 2024)’로 출판되었다. 또한 AI를 이용하여 한반도 원시토기문화의 식품사적 중요성에 대한 동영상을 제작하여 2026년도 한국식품과학회 총회 학술대회에서 발표하였다.

원시토기문화시대의 편년과 정의

세계에서 가장 오래된 토기 유적들은 동아시아에서 발견되고 있으며 중국 양자강 상류(Xianrendong 유적, 19,000년 전), 북중국 황하유역(Hutouliang 유적, 16,300년 전), 극동 러시아 아무르강 유역(Khumny 유적, 13,000년 전), 일본 큐슈지방(Fukui 유적, 12,000년 전), 한반도 남해안(제주 고산리 유적, 10,000년 전) 등지에서 1만년 이전의 토기 유적들이 다수 발굴되어 동북아시아는 기원전 7,000년 전으로 추정되는 메소포타미아나 이집트의 토기 유적보다 최소 3,000년 이상 앞선 것으로 알려져 있다.

한반도는 동북아 토기 유적지의 중심부에 위치하고 있으나 1만년 이상 오래된 토기 유적이 발견되지 않고 있다. 그러나 한반도 남해안에는 신석기 초기의 오

래된 조개무덤(패총)들이 다수 발견되고 층위에 따른 토기의 발전 역사를 가늠할 수 있어 이 지역이 토기 음식문화의 발상지일 가능성이 크다. 대표적인 한반도 원시토기 유적은 표1과 같으며 대개 1만년에서 7천년 전의 원시 무문토기 또는 용기문토기들이 발굴되고 있다. 토기의 제조기술이 발달하여 6천년 전에는 굽기온도가 700℃에 도달하고 모래질 염토에 조가비가루를 섞어 흡수율을 낮춘 빗살무늬토기(즐문토기)들이 만들어진다. 필자는 신석기 초기, 지금부터 1만년 전부터 즐문토기 시대 이전(7,000년 전)까지를 원시토기문화시대(Primitive Pottery Culture Age)로 규정하고 토기를 음식 조리에서 사용하기 시작한 시대로 정의하고 그 인류사적 중요성을 강조하였다.

대한해협연안은 토기 음식문화의 발상지인가?

식품학자의 시각에서 볼 때 토기는 인류가 발명한 최초의 생물반응기(Bioreactor)이다. 토기는 물을 담아서 끓일 수 있는 최초의 용기이며 젖은 음식을 오랫동안 담아둘 수 있는 장치이다. 토기에 담아둔 식품재료(biomaterials)들은 주변에 존재하는 미생물에 의해 분해되고 전환되어 자연발생적으로 먹을 수 있는 발효물(김치, 젓갈, 막걸리 등)이 되거나 부패한 음식물이 된다. 토기에 바닷물을 끓이면 그릇 주변에 소금이 돌아나는 것을 볼 수 있으며, 신석기인들은 바닷물에서 소금 만드는 법을 신석기 초기부터 터득하였을 것이다. 해변의 채집자로서 토기에 바닷물을 담고 해산물과 씨앗, 뿌리, 잎, 줄기등을 함께 끓이면 탕과 찌개가 만들어진다. 한국인의 식생활 문화가 원시토기문화시

표1. 한반도의 주요 원시토기 유적(이철호, 한국식생활문화학회지 40(2):82-91. 2025)

유적지	AMS date cal. BP	토기의 특징	흔제한 다른 유적	Ref.
제주 고산리 유적	11,840 - 9750	원시 무문토기 식물성 섬유 함유	세석도(microblades), 굽개, 끌, 돌찌르개	(1)
창녕 비봉리유적	7580 - 7470	원시 무문토기 동물그림	석기, 갈돌, 그물망, 식물/ 동물 유적, 수혈주거지	(2)
울산 황성동 세죽리유적	7390 - 7260	압인문토기	수혈주거지, 동물뼈, 고래뼈, 흑요석 화살촉	(2)
통영 상노대도유적	7300	원시 무문토기	석기, 뼈로된 낚시, 동물뼈, 조개 장신구, 사람 치아	(2), (3)
부산 동삼동유적	7340 - 5700	원시 무문토기 용기문토기	석기, 흑요석, 동물뼈, 고래뼈, 조개 장신구	(2)
강원 양양 오산리유적	7040 - 6950	용기문토기 압인문토기	수혈주거지, 화덕, 석기, 어구, 굽개, 돌찌르개	(2)

참고문헌 (Lee, 2025)

대에 대부분 갖추어졌음을 유추할 수 있다.

지정학적으로 한반도는 북중국과 일본열도를 연결하는 육교(land bridge)의 역할을 해 왔음을 동북아 구석기시대 유적지 분포를 지도에 그려보면 알 수 있다. 이 통로에서 대한해협은 비록 해수면의 높이가 지금보다 많이 낮아졌으나 통행을 가로막는 장애물이었을 것이다. 따라서 대한해협 연안에는 사람들이 모이게 되고 고기잡이와 해산물 채집으로 생활하는 해변의 채집인으로 살게 된다. 해산물은 육지 산물과 달리 대단히 빨리 부패 변질하므로 이를 막기 위한 방법이 필요했을 것이다. 이러한 필요에 의해 토기를 식품조리에 사용하게 되었다고 본다. 바닷물에서 소금을 생산하는 기술도 식량을 소금에 절여 오랫동안 보존하기 위한 필수 기술로 발전하였을 것이다. 한반도 남해안은 울진 반구대 암각화(7,000년 전)를 비롯하여 20여개소의 암각화 유적들이 발견되고 있으며, 전 세계에 존재하는 6만여 기의 고인돌 중 절반 이상이 한반도 특히 남부지방에서 발견되고 있음은 이 지역이 선사시대에 인구밀도가 높은 문화 중심지였음을 시사하고 있다.

한국인의 식습관을 보면 원시토기문화인의 후예라는 것을 더 깊이 느낄 수 있다. 한국인은 주변 국가(중국, 일본 등)보다 탕, 찌개 등 끓임기술을 조리

보다 숟가락의 사용 빈도가 훨씬 높다. 한국인은 해산물을 많이 먹고 해조류(김, 미역, 파래 등)를 주식으로 사용하며 산모의 해산 음식으로 미역국을 먹는 민족이다.

한국은 발효음식 종류와 먹는 양이 많고 선호도가 특히 높다. 한국인의 평균 1인 1일 김치 소비량이 100그램에 달하며, 찌개의 맛을 내는 장류(간장, 된장, 고추장, 청국장 등)는 필수 음식 재료로 집집마다 1년분을 제조 보관해 왔다. 소금의 이용 역사가 오래고 자반, 젓갈, 장류 등 염장식품이 많다. 막걸리 등 원시형태의 곡주를 지금도 전통주로 애용하고 있다. 한국인은 매일의 식탁에 툇배기(토기)에서 부글부글 끓고 있는 찌개를 올려놓고 밥과 함께 먹는 유별난 식문화를 가지고 있다.

한반도 토기음식문화의 인류 문명사적 의의

한반도 토기음식문화의 특징인 끓임/발효 기술은 인류 문명사에서 불의 발견과 버금가는 획기적인 기술 발전이었다. 토기를 이용하여 식재료를 끓임으로써 식물의 종실, 줄기, 뿌리 등 단단한 조직을 연화하고 소화가 가능하게 하여 식량자원의 양과 폭을 획기적으로 확장하였다. 토기에 바닷물을 담고 해변에서 채집한 수산물과 식물 종실과 뿌리 등을 함께 끓이면 한국인들이 매일 먹는 찌개 된다. 토기를 이용

하여 바닷물에서 만든 소금으로 김치, 장류, 젓갈, 자반 등 염장 발효식품의 제조가 가능했고 식량의 장기 저장 기술이 발전하여 식량의 안정적인 공급이 가능해 졌다. 음식을 끓여 먹음으로서 맛과 위생이 탁월한 안전하고 영양가 높은 음식을 먹게 되었다. 그 결과 동이족(東夷族)은 인구가 빠르게 늘고 주변 민족보다 체위가 장대하고 슬기로운 엘리트 그룹으로 성장하여 동아시아 최초의 국가 고조선(B.C.2333)을 건설한 선진 민족이 되었다.

고려대학교 식량안보연구소는 지난 6월 30일 고려대학교 교우회관에서 ‘한반도 선사 음식문화의 인류사적 고찰’을 주제로 한 국제심포지움을 개최했다 소로리법씨의 발굴과 벼 재배의 기원(충북대 고고미술사학과 이용조 교수, 식물자원학과 조용구 교수), 동북아 두류(콩, 팥)의 재배 기원(미국 오레곤대학 인류학과 이경아 교수), 한반도 해안 토기와 끓임/발효 문화(미국 로드아일랜드칼리지 사학과 이문실 교수), 고조선과 고구려의 음식문화(고려대 사학과 박대재 교수), 종합토론 좌장/발제(고려대 식품공학과 이철호 교수)가 발표와 토론을 통해 한국 음식문화의 기원과 식품사의 기틀을 마련하는 작업을 수행했다.

문화영토시대를 준비하자

고려대학교 (고) 홍일식 총장님은 식민지 시대가 지나가고 자유민주주의 시장경제가 자리를 잡으면 세계는 문화영토시대가 될 것이며 우리는 이 시대를 준비해야 한다고 역설하셨다. 요즘 K-컬처의 세계 진출을 보면서 문화영토시대를 실감하게 된다. K-팝과 드라마로 시작된 한류 열풍이 K-푸드에 이어지면서 한국 음식이 세계인의 입맛과 건강에 큰 변화를 일으키고 있다. 이러한 때에 우리 음식의 기원을 제대로 밝히고 토기문화에서 이룩한 탕·찌개 문화와 발효 기술의 과학성과 특수성을 세계에 알리는 일이야말로 우리 세대가 해야 할 시대적 과제이다.

참고문헌

- Lee, CH, The importance of Primitive Pottery Culture in the Korean Foodways, J. Korean Soc. Food Culture, 40(2): 82-91 (2025)
- 이철호, 대한해협연안의 원시토기문화에 관한 소고, 한국식생활문화학회지, 39(5): 235-245 (2024)
- Lee CH, Ahn JY and Son HS, Ethnic Fermented Foods of the world: an overview, J. of Ethnic Foods, 11:39. (2024)
- 이철호, 국가비상시 식량안보계획, 도서출판 식안연 (2021)
- 이철호 외, 요셉의 지혜-한반도 식량비축 계획 (2019)
- Lee CH, Korean Foods- History, Culture, and Characteristics, in Korean Functional Foods: Composition, Processing and Health Benefits, (Ed.) Park KY, Kwon DY, Lee KW and Park S., CRC Press, London, 1-21 (2018)
- Lee CH and MS Lee Kim, History of Fermented Foods in Northeast Asia, in Ethnic Fermented Foods and Alcoholic Beverages of Asia, (Ed.) Tamang JP, Springer, India, 1-16 (2016)
- Ggot-Im Lee and Cherl-Ho Lee, Chapter 6. Safety Aspects of Alkaline-fermented Foods, in Handbook of Indigenous Foods involving Alkaline Fermentation, (Ed.) Sarkar PK and Nout MJR, CRC Press, London, 399-423 (2015)
- Nout M.J.R., Lee C.H. and Han B.Z., Chapter 14. Asian Foods, in The Oxford Handbook of Food Fermentations, (Ed.) Bamforth CW and Ward RE, Oxford University Press, 557-632 (2014)
- 이철호 외, 한반도 통일과 식량안보 인보, 식안연 (2012). 영문판: Korea Unification and Food Security, Sikanyeon (2015)
- 이철호, 식량전쟁, 도서출판 식안연 (2012). 영문판: Food War 2030, Sikanyeon (2013)
- Rhee SJ, Lee JE and Lee CH(교), Importance of lactic acid bacteria in Asian fermented foods. Microbial Cell Factory. vol.10 (Suppl. 1) :55. (2011)
- 이철호, 권태완, 한국식품학입문, 고려대학교 출판부 (2003)
- Lee, CH, Fermentation Technology in Korea, Korea University Press (2001)
- Lee CH, Aldler-Nissen J., Bärwald G. (Ed.), Lactic Acid Fermentation of Non-dairy Food and Beverages, Hanlimwon. Seoul. (1994).
- Lee CH, Steinkraus KH, Reilly PJA (Ed.), Fish Fermentation Technology, UNU Press, Tokyo. (1993).