우리 콩(大豆)의 역사

기원과 용도

초판 1쇄 2024년 12월 9일

지은이 | 최덕경
펴낸이 | 신정수
기획 및 편집 | 진병춘

펴낸곳 | 자연경실
주소 | 서울시 서초구 방배로 19길 18, 남강빌딩 301호
전화번호 | 02)6959-9921
팩스 | 070)7500-2050
전자우편 | pungseok@naver.com
디자인 | 아트 퍼블리케이션 고흐

ISBN 979-11-89801-68-7

- 자연경실은 풍석문화재단의 출판 브랜드입니다
- 이 책은 저작권법에 따라 보호 받는 저작물이므로 무단 전재와 복제를 금합니다.

목차

들어가는 말: 우리가 콩을 연구해야 하는 이유 004
일러두기 012

제1부 콩[大豆]의 기원과 한반도

제1장 콩의 출토 유물과 기원지에 관한 논의 020

Ⅰ. 콩의 기원지에 대한 기존 연구 023
1. 두류의 출토 유물과 형태상의 특징 023
2. 콩 기원지에 관한 논의 031
Ⅱ. 초기의 두류(豆類): 임숙(荏菽)과 융숙(戎菽) 045
1. 임숙과 융숙의 문헌학적 검토 045
2. 임숙의 재배와 시기 054
3. 융숙의 전파: 동북 지역에서 중원으로 062
Ⅲ. 주대의 밥상과 콩[菽] 식품 072
소결 081

제2장 한반도의 콩 출토 유물과 대두 재배 086

Ⅰ. 한반도 초기 문헌의 콩 재배와 고려두(高麗豆) 088
1. 한반도 초기 문헌상의 대두 088
2. 북방의 숙(菽)과 『제민요술』의 고려두 097
Ⅱ. 중국 동북 지역과 한반도의 콩 출토 유물 103
Ⅲ. 고구려의 남하와 농업기술의 전파 116
1. 농서와 농업기술 116

2. 우경과 철제농구 122
Ⅳ. 한반도의 대두 재배와 농작법 130
1. 한반도 중고기의 대두 재배 실태 130
2. 콩 경작과 농작법 140
1) 기경과 파종 141
2) 토지 이용법 145
소결 151

제2부

콩 가공기술과 식품의 발달

제3장 콩 이용 방식과 가공수단의 발달 158

Ⅰ. 콩 재배의 확대와 주식(主食)으로서의 대두 161
1. 고대 대두 생산지의 확대 161
2. 주식으로서의 대두 168
1) 서민의 양식 168
2) 병사의 식량 172
Ⅱ. 콩 식품의 변천 176
1. 콩밥·콩잎국 단계 176
2. 콩죽과 콩떡[豆餠] 단계 178
3. 두시(豆豉), 간장 및 두부 단계 181
Ⅲ. 가공도구의 발달과 그 영향 187
1. 절구와 도정 188
2. 맷돌과 제분 193
3. 물레방아·연자방아의 출현과 경제상의 변화 198
1) 방아[碓]와 물레방아[水碓] 198
2) 연자방아[碾磑]의 가동 203
3) 연자방아와 농업경영 208
소결 215

제4장 고대 콩 가공식품의 이용 226

Ⅰ. 장(醬)과 시(豉)의 출현과 가공법 229
1. 육장(肉醬)과 두장(豆醬)의 출현 229
2. 시(豉)의 출현과 보급 236
1) 두시의 출현과 저장 용기 236
2) 두시 제조법 244
3. 청장(淸醬)과 말도(末都) 248
1) 『사민월령』의 청장과 조선 청장의 특징 248
2) 말장과 메주 253
Ⅱ. 고대 콩 가공과 장 이용의 확대 259
1. 『제민요술』의 발효법과 작장(作醬) 259
2. 고대 숙(菽) 명칭의 변화와 두(豆) 보급의 확대 266
3. 『진간』에 반영된 장의 이용과 보급 275
Ⅲ. 두부의 출현과 콩나물 284
1. 두부의 발명과 전파 284
2. 콩나물의 등장과 이용 298
소결 302

제5장 두유豆油와 콩깻묵 306

Ⅰ. 콩기름[豆油]과 착유법 310
1. 유지(油脂)와 콩기름 출현 310
2. 착유방식과 두유 318
Ⅱ. 콩 부산물과 가축 사료 327
1. 콩깨묵과 가축 사료 327
2. 콩과식물과 가축사료 333
Ⅲ. 콩깨묵과 강남(江南)의 비료 342
1. 한전 작물과 콩깨묵 342
2. 수전과 습지 작물의 시비와 콩깨묵 350
Ⅳ. 콩깨묵의 비료 시기와 방법 359
Ⅴ. 청대 강남지역 콩깨묵의 수급: 맺음말을 대신하여 365

제3부

조선 장 문화의 확산과 콩식품

제6장 한반도 두장豆醬의 출현 배경과 그 문화의 확산 374

Ⅰ. 중국 고대 두장의 출현과 보급 377
1. 숙장(菽醬)의 출현 377
2. 고대 두장의 보급 379
Ⅱ. 고려두와 조선 장(醬)의 출현 383
1. 고려두와 융숙 383
2. 시즙과 청장 390
Ⅲ. 두장과 저장 옹기 393
Ⅳ. 식물성 장류(醬類)의 확대와 그 용도 399
소결 410

제7장 조선시대 대·소두의 효용과 가공식품 414

Ⅰ. 대 · 소두와 콩 가공식품 417
1. 시(豉)와 말장 417
1) 조선 초 · 중기의 장과 시 417
2) 조선 후기의 장 425
2. 조선의 콩나물과 두부 430
1) 황권(黃卷)과 콩나물 430
2) 두부의 제법과 식용 434
(1) 고려 이전의 두부 434
(2) 조선시대의 두부 438
Ⅱ. 조선시대 대 · 소두의 용도와 콩식품 444
1. 대 · 소두의 용도 444
2. 대 · 소두의 종류와 약용효과 449
3. 일기류(日記類)와 의궤(儀軌)에 나타난 조선의 두류식품 455
1) 일기류 속의 두류 식품 455
2) 궁중 의궤 속의 두류 식품 463
소결 467

제8장 조선의 동지 팥죽[紅小豆粥]과 그 의미 472

Ⅰ. 두죽(豆粥)의 유래와 한반도의 전래 474
Ⅱ. 동지의 의미와 그 의례 484
Ⅲ. 동지와 팥죽 491
Ⅳ. 팥죽의 효능과 그 사회성 495
Ⅴ. 동아시아 동지와 팥죽 500
1. 중국의 적두죽(赤豆粥)과 납팔죽(臘八粥) 500
2. 일본의 삭단동지(朔旦冬至)와 팥죽 505
소결 510

결론: 콩 문화의 전파를 덧붙임 514

中文目錄 528
中文摘要 533
Abstract 538
참고문헌 546
찾아보기[Index] 566