

한국식량안보연구재단(www.foodsecurity.or.kr)

본 재단은 세계적인 식량위기 상황을 분석하고 평가하여 우리나라 식량안보에 미칠 영향을 미리 예측하고, 이에 대비하기 위한 국가적 정책개발과 국민 의식개혁 운동을 선도하기 위해 2010년 4월 설립된 순수 민간연구기관이다. 재단은 안정적인 식량공급을 위해 농어업과 식품산업이 식량공급의 주체가 되는 새로운 식량정책의 개발에 힘쓰고 있다. 특히 식품산업의 식량안보적 기능을 강화하고, 식품산업이 사회적 책임을 다하도록 노력하고 있다. 재단은 독지가들의 후원금을 모아 식량안보에 관한 학술활동을 지원하며 출판사업과 관련 자료를 수집하고 공유하는 일을 하고 있다. 재단은 식량자급실천 국민운동 추진본부로서 식량부족의 위험이 없는 사회를 다음세대에게 물려주기 위한 국민실천운동을 전개하고 있다. 도서출판 식안연(食安研)은 재단의 출판사업을 수행하고 있다.

한국식품사연구

인 책 2021년 2월 22일

초 판 발 행 2021년 2월 26일

지 은 이 이철호

발 행 인 박현진(한국식량안보연구재단)

발 행 처 도서출판 식안연

주 소 서울시 성북구 안암로 145, 고려대학교 생명과학관(동관) 109A호

전 화 02-929-2751 / 팩 스 02-927-5201

이 메 일 foodsecurity@foodsecurity.or.kr

홈 페이지 www.foodsecurity.or.kr

편집·인쇄 (주)월드프린테크 <http://www.worldpt.net>

ISBN 979-11-86396-68-1(93910)

정가 30,000원

* 이 책의 무단 전재 또는 복제를 금합니다.

Contents

머리말	5
제1장 구석기시대 동북아 식생활 환경	13
1. 구석기시대 편년과 기후적 특성	14
2. 한반도와 동북아 구석기 유적	16
3. 한반도와 동북아시아의 지형과 생활환경	21
4. 동북아시아 구석기인의 산업과 식생활	27
참고문헌	37
제2장 한반도 원시토기문화의 식품사적 의의	41
1. 신석기의 시작과 토기의 발명	41
2. 한반도의 원시토기	46
3. 원시토기시대의 생활환경과 도구	60
4. 원시토기문화의 식품기술	65
5. 대한해협연안 원시토기문화의 인류사적 의의	77
참고문헌	80
제3장 농업의 시작과 동북아 신석기 농경문화	85
1. 농업의 시작	86
2. 쌀의 재배 기원	89
3. 동북아 신석기 농경문화	95

Contents

4. 콩의 식용 기원과 전파	100
참고문헌	111
제4장 동북아 국가형성기의 한민족 음식문화	115
1. 동북아시아 선사문화	116
2. 신화시대	122
3. 고조선의 성립	129
4. 동이족의 역사	134
5. 동이족의 음식문화	136
참고문헌	151
제5장 역사시대의 음식문화-떡과 한과	155
1. 한반도 초기 역사시대 개관	156
2. 삼국시대 불교의 전래와 채식주의	169
3. 떡과 한과의 유래	171
참고문헌	206
제6장 한반도의 두장(豆醬) 문화	209
1. 동아시아 음식문화권	210
2. 두장(豆醬)의 기원과 전파경로	210
3. 장(醬)과 시(豉)의 구분	215
4. 조선장(朝鮮醬)의 제조 특징과 분류	217

5. 특수장	222
참고문헌	227

제7장 김치와 젓갈 제조사 229

1. 김치의 제조역사	230
2. 젓갈류의 제조 역사와 특색	247
참고문헌	256

제8장 음청류의 발달과 특색 259

1. 한국 전통음료의 역사적 배경	259
2. 한국 전통음료의 분류	264
3. 종류별 제조방법과 품질특성	267
참고문헌	285

제9장 한국 전통주의 역사와 제조기술 287

1. 한국 술의 역사	288
2. 고문헌에 나타난 전통주	292
3. 한국술의 분류와 종류	297
4. 한국 전통주의 제조기술	300
5. 누룩의 제조기술	321
참고문헌	326

Contents

제10장 동의학 섭생이론의 발전 329

1. 토속신앙과 도가사상(道家思想) 330
 2. 한국의 전통의학 337
 3. 한국식경대전 346
 4. 동의학적 영양이론과 식이요법의 발전 351
 5. 한국 전통식단의 형성 353
- 참고문헌 356

제11장 지난 일세기 동안 한국인 식량·영양 상태의 변화 357

1. 사회·경제적 주요 전환점을 기준으로 한 한국인 식생활의 변화... 359
 2. 한국인 식습관 변화의 방향과 특징 375
 3. 북한의 식량 및 영양 상태 378
 4. 한국인 식량 및 영양 최적화 모델 388
- 참고문헌 391

제12장 21세기 동·서양 음식문화의 조화 395

1. 체질별 식사법의 기원 396
 2. 사상체질론의 최근 연구 397
 3. 사상의학에 근거한 체질별 음식 400
 4. 사상체질론과 영양유전체학 404
 5. 체질별 맞춤형식품시대 408
- 참고문헌 410